

KHAWAS-E-ANDA

# خوابِ انداز

مؤلفین

حکیم حافظ طاہر محمود دہلوی

حکیم عبدالرحمن کشمیری

عامر کتاب گھر، ۲۰ کوچہ جیلان دریا گنج، نئی دہلی



خواص ہی خواص

کا

انسائیکلو پیڈیا

**KHAWAS-E-ANDA**

# خواص انڈا

مؤلفین

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

حکیم عبدالرحمن کشمیری

معاونت

آغا اشرف

## عامر کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔ 110002

(جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں)

نام کتاب ..... خواص غذا  
مؤلف ..... حکیم حافظ طاہر محمود ریٹ  
ایڈیشن ..... ۱۹۹۹ء  
تعداد ..... ۱۰۰  
مطبع ..... ایس ایچ آئی پبلیکیشنز، نئی دہلی  
قیمت ..... ۱۵ روپے = Rs. 15/-  
ISBN--81-900582-7-4

:- ناشر :-

## عامر کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، وریانج، نئی دہلی۔ 110002

### فہرست مضامین

۳۸	۳	انڈے کا تعارف
۳۹	۵	انڈے کی غذائی اہمیت
۳۹	۶	اجزائے لحمہ
۴۰	۱۴	حیاتین
۴۱	۲۲	انڈا اور حرارے
۵۰	۲۶	انڈا اور متوازن غذا
۵۲	۲۸	انڈے کے مجربات باہمیہ
۵۵	۳۰	انڈے کا فرما کو بیجا
	۳۰	اکسیر سیلان الرحم



# خواص انڈا

انڈے کا تعارف:

نام:- اردو	انڈا	عربی	بیضہ
فارسی	بیضہ	انگریزی	ایگ

ماہیت: اس جگہ انڈے سے ہماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈا عدد ہر طرح ایک مکمل غذا ہے۔ ایک بہترین مقوی غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جس کی ساخت اور اس کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

بہ نسبت پورے ابطے ہوئے انڈے کے آدھا ابلایا ہو انیم پرشت انڈا زیادہ مفید ہے۔ کھولتے ہوئے پانی میں ڈیڑھ دو منٹ میں انڈا نیم پرشت ہو جاتا ہے۔ اور اس طریقے سے یہ ہر مزاج اور طبیعت کے موافق ہوتا ہے۔

جریان و احتلام میں انڈے کا استعمال ممنوع ہے۔ کچا انڈا بالخصوص اور پکا ہوا انڈا بالعموم بکثرت استعمال کرنے سے ہاتھ خراب ہو جاتا ہے اور زیادہ ابلایا ہو یا گھی میں تلا ہوا انڈا علیل، قابض اور ہاضمے کے لیے مضر ہے۔

مزاج، گرم تر

افعال و منافع: انڈا ایک غذا مادہ ہے۔ یعنی غذا کے ذریعہ سے جسم کو دوا کا قاعدہ پہنچاتا ہے۔

انڈا دق و سل کے دلیف، قلب خون، ضعف باہ اور ضعف اعضائے رئیسہ و

اعصاب کے لیے ایک مفید ترین غذا اثر دوا ہے۔

انڈا قوت باصرہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لیے بے نظیر دوا ہے۔

اگر انڈا باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک ضعف باہ کی شکایت پیدا

نہیں ہوتی۔

انڈا عادہ منویہ اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔



انڈا بقول ڈاکٹر مکینٹاف دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔

نیم برشت یعنی آدھا ابلّا ہوا انڈا نمک سیمانی کے ساتھ صبح کے وقت ناشتہ میں روزانہ کھایا جائے تو لطیف معوی قلب ہے۔

انڈا خون صالح پیدا کرتا ہے اور جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔  
انڈا سوئادی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔

انڈے کی سفیدی اور زردی کو ایک ساتھ کھانے سے گرم مزاجوں کو بھی موافق آجاتا ہے۔ لیکن زیادہ گرم مزاج لوگ گرمی کے موسم میں بالخصوص گرم امراض میں اس کا استعمال مناسب ہے۔

بعض حکماء و اطباء کے نزدیک انڈے کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہے۔ بعض حکماء اسے مزاج گرم تر سمجھتے ہیں اور بعض طبیب و ڈاکٹر اسے خون عام سمجھتے ہیں جو حلق سے نیچے اترتے ہی اصلی خون بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

جریان و احلام اور طبیعت میں انتہائی گرمی کی صورت میں انڈا استعمال نہ کرنا چاہیے۔

انڈے کی آدھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بنانے والی ہے۔  
خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے۔

جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذائی دوا ہے۔

دوائیوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں پیارے کارس اور گھی دو تولہ اور شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ابھی آگ پر رکھ کر پکائیں جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں۔ نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہے۔ اگر شہد خالص دستیاب نہ ہو تو اس کے بدلے چینی شامل کریں۔

دوائیوں کی سفیدی اور زردی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور رس کے بعد پاؤسیر کھولتا ہوا دو دو پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پیئیں۔ بڑی ہی مقوی غذا ہے۔



بعض دگر کو کثرت جماع کے باعث رشتہ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کے لیے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت فائدہ مند ہے۔ روزانہ صبح کو نماز منہ ادھ پکے انڈوں کی زندگی کھائیں۔

بچوں کے مرض سوکھلائی انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو ادھ پکی زردی کا کھلاتا بھی فائدہ سے خالی نہیں۔ لیکن بعض ڈاکٹروں کا تجربہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر سٹیلی پر رکھیں اور اس پر بچہ کو بیٹائیں۔ یہ زردی پاخانہ کے رستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ بچہ کی صحت روز بروز بہتر ہوتی جائے گی۔ ادھ پچہ چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا۔

نوٹ:- اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لےنا چاہیے کہ بچہ کو مرض سوکھا نہیں۔ بلکہ اس کو کوئی اور ہی مرض ہے۔

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کالیپ درد گردہ کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تاجے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور ایسی ہوئی ہلکی تین چار ماشہ ملا کر دو وزن کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگا دیں۔ انڈے کی سفیدی کا پانی (البون واش) بچوں کے دستوں اور پچیش میں بہت مفید چیز ہے۔ یہ بہت جلد سقم ہو کر فزائیت بھی دیتا ہے۔

ترکیب تیاری: ایک کچے انڈے کی سفیدی لے کر خوب پھینیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈا پانی (جو پیسے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا) ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں۔ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی۔ ذائقہ کے لیے ان میں ٹک اور شکر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے بچہ کو پلائیں۔

انڈے میں درج ذیل غذائی و دوائی اجزاء  
انڈے کی غذائی و دوائی اہمیت: پائے جاتے ہیں:

۱۔ اجڑائے لیمہ۔ لیمات۔ بدھمنز ۲۔ لٹاسہ دار اجزاء۔ کاربوہائیڈریٹس۔

۳۔ چکنائی۔ سمیت۔ فیس۔ ۴، ۵۔ معدنی نکلیات۔



۶۔ حیاتین۔ دھامن۔

۵۔ پانی۔ دائر۔

انڈے کے مندرجہ بالا غذائی و دوائی اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے۔

اجزاء لکھنہ: لکھیات گوشت پیدا کرنے والے اجزاء خوراک کو لکھیات یعنی اجزاء

لکھ اور لکھری میں پروٹینز کہتے ہیں۔  
گوشت بطور غذا و دوا مفید ہے۔ گوشت کی تاثیر گرم تر ہے۔ خون اور گوشت برصحات  
ہے۔ بادی کو دور کرتا ہے۔ طاقت دیتا ہے بدن کو زہر اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔ مادہ تولید  
(ویج) اور چربی پیدا کرتا ہے۔ دماغ کو کند کرتا ہے۔

پروٹینز ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے جس کے اجزاء ترکیبی حسب ذیل ہیں۔

۳۲ فیصدی

آکسیجن

۱۶ فیصدی

نائٹروجن

۱ فیصدی

گندھک

۷ فیصدی

ہائیڈروجن

۱۸ فیصدی

کاربن

پروٹین کی بہترین مثال انڈے کی زردی ہے۔ اس میں صرف پانی اور پروٹین شامل  
ہے۔ گوشت میں جو پروٹین ہوتے ہیں وہ مایوسین کہلاتے ہیں۔

مڑ اور مسور کی دال میں پائے جانے والے پروٹین کو لیگمین اور گیہوں میں پائے جانے والے  
پروٹین کو گلوتینین کہتے ہیں۔ اگر جانوروں کی کھال اور

ہڈیوں کو دیر تک پکایا جائے تو ایک لیس دار مادہ جلاتین

نکلتا ہے۔ یہ بھی خالص پروٹین ہے۔ مگر یہ فردی نہیں کہ بطور خوراک بھی یہ بہترین پروٹین  
ہو۔ انڈے، دودھ اور پھیر میں بھی پروٹین ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ گیہوں کے آٹے۔ چاول اور دالوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جبکہ  
پروٹین نوعیت کے اعتبار سے دو طرح کے ہوتے ہیں۔

۱۔ حیواناتی پروٹین۔ ۲۔ نباتاتی پروٹین

حیواناتی پروٹین وہ ہیں جو گوشت، انڈے، پھلی اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔  
نباتاتی پروٹین وہ ہیں جو گیہوں کے آٹے۔ چاول اور دالوں سے حاصل ہوتے ہیں۔  
حیواناتی پروٹین نباتاتی پروٹین کے مقابلے میں بہتر ہوتے ہیں۔



چونکہ اینڈوایسٹ ہاضمے کے دوران ہی جزو بدن ہو کر جسم میں پروٹین کی شکل اختیار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس نباتاتی پروٹین جسم میں حرارت اور قوت تو پیدا کئے ہیں۔ مگر جزو بدن نہیں بن سکتے۔ کیونکہ ان میں ضروری اینڈوایسٹ نہیں ہوتے مگر اس کے باوجود ہمارے جسم کو دونوں قسم کے پروٹین کی ضرورت ہے اس لیے ہمارا غذا خوراک میں حیوانی اور نباتاتی دونوں طرح کے پروٹین ہونے چاہئیں۔

پروٹین ہمارے جسم میں گوشت پوست نباتات ہیں اس کے علاوہ کسی حرکت چربی اور حیوانی نشاستہ بھی ملتے ہیں۔ ان سے مصلحت اور باختم مضبوط ہوتی ہیں اور یہ جسم میں کسب جن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں بھی کام کرتے ہیں۔

چونکہ پروٹین میں کاربن اور ہائیڈروجن موجود ہوتے ہیں اس لیے یہ جسم میں لاندھن کا کام بھی دیتے ہیں۔ معدے میں غذا ہضم ہونے کے بعد پیسے پروٹین پیپٹوز میں تبدیل ہوتے ہیں۔ اور پھر خون میں جذب ہو کر جگر تک پہنچتے ہیں۔ جگر ان سے ٹائٹروجن علیحدہ کرتا ہے اور یورک ایسڈ میں تبدیل کر کے واپس خون میں بھیج دیتا ہے جس کو گردے پیشاب کی صورت میں خارج کرتے ہیں۔

اینڈوایسٹ ٹائٹروجن نکل جانے کے بعد جسم میں فیٹی ایسڈ یعنی شحمی ترش یا شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ فیٹی ایسڈ کسب جن کے ساتھ مل کر پیسے چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ پھر جسم میں گزندوں کے اس پاس آتوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور کچھ اینڈوایسٹ حیوانی تبدیلیوں سے نہیں گزرتے وہ جسم کی بافتوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں اور وہاں پہنچ کر دوبارہ پروٹین کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پروٹین متوازن غذا کے لیے سب سے مقدم ہیں۔ یعنی غذا کے استعمال سے جسم کی طاقت بحال رہتی ہے۔ انسان جلد بوڑھا نہ ہو تا۔ پروٹینی غذا اس کو جلد بوڑھا نہیں ہونے دیتی۔ جسم مضبوط رہتا ہے۔ چہرے پر چھریاں نہیں پڑتیں۔ درج ذیل اشیائے خورد و نی میں پروٹین مافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

۱۔ گوشت بکرے یا گائے کا۔

۲۔ دودھ۔ یعنی گائے بھینس بکری کا دودھ۔



- |                |              |
|----------------|--------------|
| ۱۔ موزنگ پھل   | ۳۔ پھوڑہ     |
| ۱۱۔ اخروٹ      | ۴۔ دل        |
| ۱۲۔ مٹر        | ۵۔ گردے کبھی |
| ۱۳۔ بھج        | ۶۔ کپورے     |
| ۱۴۔ گندم       | ۷۔ دای       |
| ۱۵۔ آلود وغیرہ | ۸۔ اٹا       |
|                | ۹۔ مچھلی     |

نشاستہ دار اجزاء : ان کے اجزائے ترکیبی یہ ہیں :

- ۱۔ کاربن
- ۲۔ ہائیڈروجن
- ۳۔ آکسیجن

ان میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن ہوتی ہے اس لیے ان کو کاربو ہائیڈریٹس کہتے ہیں۔ ان میں شکر اور تمام نشاستہ دار غذائیں شامل ہیں۔

نشاستہ اور شکر زیادہ تر نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً مختلف اناجوں اور جڑوں جیسے گہوؤں، چاول، آلو اور شکر قند کی وغیرہ سے۔

البتہ دو دھادرائے میں جو ایک قسم کی حیوانی شکر

پائی جاتی ہے۔ وہ حیوانی ذریعے سے حاصل ہوتی ہے۔

کاربو ہائیڈریٹ غذا کا کام جسم میں حرارت اور توانائی پیدا کرنا ہے۔ یہی کام جسم میں چربی بھی کرتی ہے۔

نشاستہ والی غذا اور مختلف قسم کی شکر ہضم ہونے سے پہلے انگریزی شکر کلوکوز

( ) میں تبدیل ہوتی ہے اور یہ ٹل اسی وقت ہی شروع ہو جاتا

ہے۔ جب غذا منہ میں ہوتی ہے۔ لیکن اس ٹل کی تکمیل اس وقت ہوتی جب غذا کیلوکس

کی حالت میں چھوٹی آنت میں پہنچتی ہے اور بلبہ کے لیس دار مادے اس

پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہضم کا فعل مکمل ہو تو کاربو ہائیڈریٹس شکر میں تبدیل ہو کر خون کے

ذریعے جگر تک پہنچتے ہیں اور وہاں حیوانی نشاستہ کی صورت میں جمع ہوتے رہتے

ہیں۔ انہی سے جسم ضرورت کے وقت خوراک کا کام لیتا ہے۔



یہ بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ یہ چکنائی دار اجزاء خوراک کا ایک فردری حصہ ہے اور جسم میں قوت و حرارت پیدا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

چکنائی بناتی اور حیوانی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتی ہے مگر حیوانی چکنائی خالص لگتی، مکھن وغیرہ بناسستی لگتی اور بناتی تیلوں کے متعلقہ میں بہتر ہے۔ کیونکہ اس میں دھماں اسے موجود ہوتا ہے بناتی چکنائیوں میں روغن زیتون، سرسوں کا تیل، مرنگ پھیلتی ہیں۔ بناسستی لگتی وغیرہ شامل ہیں۔

روغن زیتون بڑھاپے کو روکنے میں بہت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں طاقت بڑھتی ہے۔ اس کی مالش بھی بہت مفید ہے۔ چہرے پر اس کی مالش کرنے سے رنگت نکھرتی ہے۔ اس کے بعد مکھن کا نمبر آتا ہے۔ روغن زیتون کافی گرم ہوتا ہے جن کو یہ راس نہ اُسے مکھن استعمال کریں۔  
<https://totalpdfbooks.blogspot.com>

خوراک کی چکنائی پر لعاب دہن اور معدے کی رطوبتیں اثر نہیں کرتیں۔ یہ معدے سے چھوٹی آنت میں ویسی کی ویسی گزر جاتی ہے مگر یہاں پنچ کر جگر کا صفرا اور بیلہ کا رطوبتیں چکنائی کر شیرے میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ اور شیرے میں چکنائی کے چھوٹے چھوٹے ذرات تیرتے رہتے ہیں۔ دودھ یا رنگ کے اس شیرے کو کیلو سس کہتے ہیں۔

چھوٹی آنت کی اندرونی جلد میں کچھ کانٹے کانٹے سے کھڑے ہوتے ہیں۔ جن کو دلائی ( ) کہتے ہیں۔ کیونکہ ان دلائی کے ذریعہ لائفٹ ( ) میں شامل ہو کر بعد میں خون کی بائیں جانب کی رگوں میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس طرح جگر تک نہیں پہنچ پاتا۔

چکنائی کا کچھ حصہ آنتوں میں فیٹی ایسڈ اور گلیسرین بن کر جذب ہو جاتا ہے۔ ایک آدمی جو اچھی خوراک کھاتا ہے اس کے خون سے شکر ایسڈ اور چکنائی بھی شامل ہوتی ہے چونکہ خون جسم کے تمام حصوں میں دودھ کرتا ہے اس لیے جسم کے مختلف حصوں کو جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ خون میں سے لے لیتے ہیں۔ چکنائی کا کام جسم میں صرف حمایت اور طاقت پیدا کرنا ہی نہیں بلکہ یہ جسم کی چربی دار باخوں کی مرمت بھی کرتی ہے اور نئی بافتیں بھی بناتی ہے۔

اس کے علاوہ یہ دوسری خوراک کے مفہم ہونے کا وجہ بدن بننے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ چکنائی کا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ خوراک کو دیر تک مدد سے رکھتی ہے جس سے کافی دیر



نمک بھوک غموں نہیں ہوتی۔

معدنی نمکیات: ہمارے جسم میں بہت سے نمک پائے جاتے ہیں مثلاً عام کھانے کا نمک، کیلشیم اور پوٹاشیم وغیرہ۔

پروٹین، وٹامن اور دوسرے بنیادی غذائی مادوں کے علاوہ ہمارے جسم کو نفلوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کا بدولت جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع رہتا ہے۔ یہ غددوں کی رطوبتوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے۔ جسم کو کمزور محسوس سے بچاتے ہیں۔ قوت و صبر کے لیے مفید ہیں۔ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ خون کو جسم میں سہاواں دواں رکھتے ہیں۔

جب معدنی نمک غددوں کی رطوبتوں پر اثر انداز ہوتے ہیں تو غددوں کے ان کیمیائی مادوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں جو بڑھاپے کو روکنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے ہماری غذائی معدنی نمکوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ نمک عموماً صورت میں نہیں کھائے جاتے بلکہ کھانے پینے کی چیزوں میں ہی شامل ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند معدنی نمک اور ان کے خواص دیئے جاتے ہیں۔

عام کھانے کا نمک: یہ سوڈیم اور کلورین کا مرکب ہے۔ اس کو سوڈیم کلورائیڈ کہتے ہیں۔ یہ جسم کی بانٹوں اور سیال مادوں میں موجود رہتا ہے۔ اگر ہمارے جسم سے یہ نمک قطعی طور پر غائب ہو جائے تو نہ صرف ہم میرا رہ جائیں بلکہ شاید ہم زندہ بھی نہ رہ سکیں۔

کیلشیم میگنیشیم، پوٹاشیم: یہ چھوٹے بچوں کی ہڈیاں بنانے میں کام کرتے ہیں۔ کیلشیم دودھ، انڈیا وغیرہ اور میزیتوں والی سبز لہسن میں بکثرت پایا جاتا ہے اس کے علاوہ چھوٹی اور میٹھی کے پتوں میں بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ چاول کھانے والوں کو کیلشیم کی کمی دودھ اور اندسے کے ذریعے پوری کرنی چاہیے۔ یہ معدنی نمک جسم کی ہڈیوں ساخت اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ بڑھاپے کو روکنے کے لیے مضبوط ہڈیوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ اس طرف توجہ نہیں دیتے جلدکا بڑھ سے ہو جاتے ہیں۔ ریزھ کی ہڈی کمزور ہو جانے سے کمر جھک جاتی ہے۔ گھٹنوں اور پنڈلیوں کی ہڈیاں کمزور ہو جانے سے لاشی کے بغیر چل نہیں سکتے۔ اور نمکیات کا قریب درج ذیل اشیائے خورد و روز ہیں۔



- |            |               |
|------------|---------------|
| ۱۔ دودھ    | ۱۶۔ لیموں     |
| ۲۔ پنیر    | ۱۷۔ سلاد      |
| ۳۔ دہی     | ۱۸۔ کھنڈ      |
| ۴۔ انڈا    | ۱۹۔ دس بھری   |
| ۵۔ سیب     | ۲۰۔ زیتون     |
| ۶۔ طربان   | ۲۱۔ پیاز      |
| ۷۔ بادام   | ۲۲۔ سنگترہ    |
| ۸۔ کرم کلا | ۲۳۔ مونگ پھل  |
| ۹۔ چھان    | ۲۴۔ آلو بخارا |
| ۱۰۔ گوجی   | ۲۵۔ انناس     |
| ۱۱۔ گاجر   | ۲۶۔ مولی      |
| ۱۲۔ کھیرا  | ۲۷۔ چاکل      |
| ۱۳۔ لکڑی   | ۲۸۔ سویا بین  |
| ۱۴۔ انجیر  | ۲۹۔ ٹماٹر     |
| ۱۵۔ انگور  | ۳۰۔ شبنم      |

میگنیشیم جسم کے اعصاب اور شریانوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اور بڑھاپے کو روکنے کے لیے اعصاب اور شریانوں کا بھی بڑا گہرا تعلق ہے۔ جس شخص کے اعصاب جس قدر مضبوط ہوں گے ذاتی ہی دیر میں بڑھاپا ہوگا۔ اس معدنی نمک کا مخرج یہ اشیائے خوردنی ہیں۔

۱۔ انڈے کی زردی۔

- |          |            |
|----------|------------|
| ۲۔ سیب   | ۸۔ بادام   |
| ۳۔ لیموں | ۹۔ گاجر    |
| ۴۔ انجیر | ۱۰۔ ناریل  |
| ۵۔ کھیرا | ۱۱۔ سلاد   |
| ۶۔ گوجی  | ۱۲۔ پیاز   |
| ۷۔ آلو   | ۱۳۔ سنگترہ |



۱۷۔ پالک

۱۸۔ ٹائر

۱۹۔ گندم

۱۴۔ آلو بخارا

۱۵۔ مولی

۱۶۔ شلغم

کلورین: جسم میں زائد چربی کم کرتا ہے۔ اجابت میں مدد دیتا ہے  
اس کے بہترین ذرائع درج ذیل ہیں۔

۴۔ آلو بخارا

۷۔ مولی

۸۔ ٹائر

۹۔ مکھن

۱۔ انڈے کی سفیدی

۲۔ دودھ گائے۔ دودھ بکری

۳۔ سلاد

۴۔ شلغم

۵۔ پیاز

کاربن: جسم کی حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کے ذرائع درج ذیل ہیں۔

۵۔ کھجور

۶۔ سیب

۷۔ آلو

۱۔ دودھ

۲۔ انڈے کی زردی

۳۔ انگور

۴۔ منقہ

فولاد: جسم میں اس کی موجودگی چمڑے کی سرخی، ہاتھ پاؤں کی حرارت جہاں طاقت، بڑھاپے کو روکنے اور ٹھنڈے یا دہشت کا حامل ہے۔ فولاد کی کمی سے انسان وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو جاتا ہے۔ بے خوابی، تھکان اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے ذرائع

یہ ہیں - <https://totalpdfbooks.blogspot.com>

۷۔ پیاز

۸۔ گاجر

۹۔ مولی

۱۰۔ آلو بخارا

۱۱۔ پیاز

۱۲۔ کرم کلا

۱۔ دودھ

۲۔ انڈا

۳۔ سیب

۴۔ خربانی

۵۔ پھل

۶۔ سلاد



- ۱۷- گندم  
۱۸- چقندر  
۱۹- بادام

- ۱۳- کھیر  
۱۴- کھجور  
۱۵- زیتون  
۱۶- انگور

**گندھک:** یہ جلدی امراض کو روکتی ہے۔ انٹریوں اور گنٹھیا کے لیے مفید ہے۔ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتی ہے اس کے بہترین فوائد یہ ہیں۔

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| ۱- انڈے کی زردی         | ۹- مٹر        |
| ۲- دودھ گاٹے۔ دودھ بکری | ۱۰- سنگڑا     |
| ۳- پنیر                 | ۱۱- کرم کلا   |
| ۴- بادام                | ۱۲- سلاد      |
| ۵- جو                   | ۱۳- کھنپ      |
| ۶- گندم                 | ۱۴- زیتون     |
| ۷- مکھن                 | ۱۵- مونگ پھلی |
| ۸- بھجلی                | ۱۶- آلو بخارا |

**فاسفورس:** ہماری خوراک میں ایک گرام فاسفورس کی روزانہ مقدار ہونی چاہیے یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے۔ بڑھاپے کو روکتی ہے ماعصاب اور دماغی تندرستی کی ضمانت ہے۔ اس کی کمی ہو جائے تو دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے سب بڑھاپے کی علامتیں ہیں اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ۱- انڈے کی زردی | ۴- بھجلی     |
| ۲- دودھ         | ۵- گوہیں     |
| ۳- پنیر         | ۶- مونگ پھلی |

**آئیرن:** یہ جسم کو بڑھاپے سے بچاتی ہے۔ طاقت بحال رکھتی ہے۔ اس کی کمی سے بھی بڑھاپا جلدی آ جاتا ہے۔ موٹاپا اور ذہنی پریشانی



لاحق ہر جاتی ہے۔ اس کے ذرائع یہ ہیں۔

- ۱۔ دودھ گاٹے۔ دودھ بکری۔ دودھ اونٹنی۔
- ۲۔ انڈے کی زردی۔
- ۳۔ پھسی
- ۴۔ گوبھی
- ۵۔ گریپ فروٹ (جکڑا)
- ۶۔ کھیرا
- ۷۔ ٹماٹر
- ۸۔ مولی
- ۹۔ باب

حیاتین

وٹامنز

یہ مخصوص کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں۔ قدرتی ہوں یا مصنوعی کیا نائدہ کرتے ہیں۔ ان کیمیائی مرکبات کے ذرائع یہ ہیں۔ دودھ، اندھ اجیوانات کے جگر، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔ ہمارے کھانے میں وٹامنز ضرور ہونے چاہئیں۔ وٹامنز جو ہمارے جسم میں جو کام کرتے ہیں۔ اس کی حقیقت ابھی پوری طرح معلوم نہیں ہو سکی۔ کئی ایک کے متعلق تو ہمیں فقط منفی معلومات ہی حاصل ہیں۔ بہر حال یہ بات طے ہے کہ یہ صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اور اعادہ شباب کے لیے بھی۔

عام طور پر وٹامن کے مادے نباتات میں تیار ہوتے ہیں اور بعض ہماری آنتوں کے جراثیم جو ہمیں نقصان نہیں پہنچاتے تیار کرتے ہیں۔ بعض وٹامن بنتے تو نباتات میں ہیں لیکن مکمل حیوانی جسم میں ہوتے ہیں۔ جیسے کیروٹین نباتات میں پیدا ہوتی ہے مگر حیوانی جسم میں مکمل ہونے کے بعد اس سے وٹامن اے حاصل ہوتا ہے۔ یہی حقیقت وٹامن ڈی کی ہے۔

ابتدائی تحقیق کے زمانے میں وٹامن کو حروف ابجد سے پہچانا جاتا تھا۔ مثلاً الف، ب، ج، د، اے، بی، سی، ڈی، لیکن اب انہیں ان کے کیمیائی ناموں سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ مشہور وٹامنز (حیاتین) یہ ہیں:

وٹامن اے

یہ وٹامن دو شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ ایک خود وٹامن اے

جیہاٹن الف

کی شکل میں اور دوسرے کیروٹین کی شکل میں جس سے جسم وٹامن بنا

سکتا ہے۔ انہیں جادو کے وٹامن کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے ان کے استعمال سے آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے یہ سینے اور پیچھے کی بیماریوں میں خاص طور پر مفید ہیں۔



ہڈوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ بینائی کو تیز کرتے ہیں۔ اگر جسم میں ان کی کمی ہو جائے تو آنکھیں  
چلنے لگتی ہیں۔ رات کو اچھی طرح دکھائی نہیں دیتا۔ جلد کھردری مچھلتی ہے۔ کیل۔ مہلے  
اور چھایاں نکل آتی ہیں۔ خارش ہونے لگتی ہے۔ پھیپھڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان  
وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو جاتا ہے۔

وٹامن اے زیادہ تر کھجور، گودوں، انٹیل، دودھ، کریم پنیر اور گھی میں ہوتا ہے۔  
اس کا بہترین قدرتی ذریعہ بھیجلی کاتیل ہے۔ اس وٹامن کی دوسری شکل کیروٹین ہے جو  
بزریوں ترکھریوں میں ہوتا ہے مگر یہ اتنی آسانی سے جذب نہیں ہوتی۔ جتنی آسانی سے  
وٹامن اے ہو جاتا ہے۔

کیروٹین بزریوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ہماری خوراک میں جتنا وٹامن اے  
ہوتا ہے اس کی نصف مقدار کیروٹین کی شکل میں بزریوں ترکھریوں ہی سے فراہم ہوتی  
ہے ان کا زیادہ گہرا ہر رنگ کیروٹین کی مقدار کا وجہ سے ہوتا ہے۔ ہر کا پیاز۔ سرسوں کا  
ساگ، شلغم کے پتے۔ پالک گاجر، شکر قند کی۔ حلوہ کھنڈ۔ آلو ٹائر۔ خوبانی اور آٹو  
میں کیروٹین بکثرت ہوتا ہے۔

وٹامن بی  
اس کے بارے مختلف صورتیں ہیں اور یہ دواصل وٹامنوں کا ایک  
جملہ بنی

مجموعہ ہے جن کا نام یہ ہے۔

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ۱۔ وٹامن بی | ۷۔ وٹامن بی  |
| ۲۔ وٹامن بی | ۸۔ وٹامن بی  |
| ۳۔ وٹامن بی | ۹۔ وٹامن بی  |
| ۴۔ وٹامن بی | ۱۰۔ وٹامن بی |
| ۵۔ وٹامن بی | ۱۱۔ وٹامن بی |
| ۶۔ وٹامن بی | ۱۲۔ وٹامن بی |

وٹامن بی پیکیٹس کا کیا نام تھیا سن

اور

یہ وٹامن کاربوہائیڈریٹس والی غذائوں کے  
استعمال کے لیے کیا ہی براہ اول ہے۔ دوسرے وٹامنوں کی طرح یہ بھی جسم کے رگ پھوٹوں کی  
انزائش کے لیے ضروری ہے۔ جسم میں یہ مطلوبہ مقدار سے کم ہوتا ہے۔ تو اس کی کمی کی علامات



ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ابتدائی علامتوں میں جھوک کی کمی۔ قبض۔ چڑچڑاہٹ اور بے خوابی ہے۔ جب یہ شکایت بڑھتی ہے تو اعصابی سوزش شروع ہوتی ہے۔ آنکھوں کے عضلات مغلوب ہو جاتے ہیں۔ بینائی جاتی رہتی ہے۔ شدید ذہنی خرابیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

دماغی بی کا جسم میں کچھ زیادہ ذخیرہ نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ فرصت کے مطابق جسم کو ہیا ہونا چاہیے۔ اس کا بہترین ذخیرہ وہ خیر ہے جسے غیر اٹھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت، گھمبوں، دودھ، انڈا۔ میں اس کی خاص مقدار ہوتی ہے۔ سالم اناج میں بھی پایا جاتا ہے۔ مونگ پھلی اور اس کے تیل میں اس کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ سالم اناج میں بھی پایا جاتا ہے۔ گھمبوں کے دانے کا وہ حصہ جس میں سے اٹکھا پھوٹتا ہے اس کا سرچشمہ ہے۔

علاوہ ازیں بالائی اترے دودھ۔ انڈے کی زردی، مٹر اور سنگترے میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے اور زیادہ حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے۔ یہ دماغی دلی کو تعزیت دیتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ بینائی کے لیے مفید ہے مویا بند کی روک تھام کرتا ہے۔ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ با ضرورت کرتا ہے۔ چوزہ۔ ٹھیلی۔ آلو۔ گوبھی۔ پیاز۔ راب۔ بوبیا۔ سیب، سرخ سرخ۔ سٹامبری۔ بند گوبھی۔ گریپ فروٹ۔ سنگترہ انناس۔ شلغم۔ چغندر۔ ٹاٹو۔ شکر قندی انڈا آڑو وغیرہ میں اس کے ذرائع ہیں۔

دماغی بی ۲ اس کا کیالی نام ریو فلورین ہے۔ اگر غذائیں اس کی کمی ہو تو جیائیں ب ۲ با مپیں پک جاتی ہیں۔ ہنٹوں پر خلائیں پڑ جاتی ہیں۔ زبان سوج جاتی ہے۔ بال بھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

دماغی بی۔ بکھی۔ گروے۔ دل اور خشک خیر میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ انڈے، مرغی، پتوں والی سبز لیں اور سالم گھمبوں کے دانے میں بھی پایا جاتا ہے۔ جن سبزیوں میں اس کی مناسب مقدار موجود ہے ان میں شلغم کے پتے ہری پیاز اور سرسوں کا ساگ قابل ذکر ہے۔

دماغی بی پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ پکانے سے ضائع نہیں ہوتا۔ اگر اس میں ترشی شامل ہو تو خاص طور پر محفوظ بھی رہتا ہے۔



وٹامن بی ۳ اس کا کیمیائی نام ٹریکونک ایسڈ ہے

حیاتین ب ۳ یہ بھی بی کبلیکس کے زمرے میں ہے۔ اس سے جسم کو کاربوہائیڈریٹس  
مالی غذاؤں، چکنائیوں اور پروٹینی ترشوں کے استعمال میں مدد ملتی ہے۔

یہ وٹامن بی کبلیکس کے دوسرے عناصر میں شامل ہو کر اپنے جوہر دکھاتا ہے۔  
اس کا ایک اور کیمیائی نام نیاسین بھی ہے۔ یہ یانی میں مل کر جاتا ہے۔ حرارت سے  
ضائع نہیں ہوتا۔ اس سے بچانے میں اس کی بہت عمدہ مقدار ضائع ہوتی ہے اس کی  
کمی سے پاگرم مرض ہو جاتا ہے۔ اس نسبت سے اس کو مانع یلا گرامن بھی کہتے  
ہیں۔ جسم میں اس کی کمی ہو تو مہلک نہیں مگر تھک جاتے ہیں۔ جسم کی جلد کھردھری ہو  
جاتی ہے۔ مریض وہی سا ہو جاتا ہے۔ نڈیان کے دوسرے پڑتے ہیں۔ جنسی  
خواہشیں پیدا نہیں ہوتی۔ مستورات کو حیف کی بے قاعدگی ہو جاتی ہے۔ وزن کم ہو  
جاتا ہے۔

وٹامن بی ۴ اس کی صفات کو کمزور کرتی ہے وقت سے پہلے  
حیاتین ب ۴ بڑھا پا کر موزا ہو جاتا ہے۔ اٹا اور گندم اس کے بہترین ذرائع ہیں۔  
اس کا کیمیائی نام پینٹوٹھینک ایسڈ ہے

وٹامن بی ۵

اس کی کمی سے عصبی نظام میں خلل آ جاتا ہے۔ غذا میں اس کی عافیت  
حیاتین ب ۵ موجود ہو تو انسان میں سردی کی شدت کو برعاشت کرنے کی قوت  
بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس کی مقدار جسم میں ضرورت سے کم ہو تو سب سے پہلے عصبی۔

اس کے بعد کلاہ گردہ (اور پھر ہڈیوں کے کیمائی اجزاء) تنفس متاثر ہوتے  
ہیں۔ اس کی غیر موجودگی بالوں کو وقت سے پہلے سفید کر دیتی ہے چہرے پر جھریاں  
پڑ جاتی ہیں۔ انسان بڑھا ہونے لگتا ہے پاؤں کا جھنا بھی اس وٹامن کی کمی کی علامت  
ہے۔

یہ وٹامن جگر کی بے قاعدگی کو دور کرتا ہے۔ جلدی امراض اور آنسو کی کمی بیماریوں  
کو رفع کرتا ہے۔ اٹا۔ بکری کے کراں۔ گردہ۔ کبھی۔ دل۔ بیجا۔ گیہوں۔ جو۔  
مونگ پھلی۔ سویا بین ہرے پتوں والی سبزیاں۔ گریباں اور مغز۔ سالم اناج اس کا  
بہترین ذریعہ ہیں۔



اس کی کمی وجہ سے بچوں میں تشنچ کے درد سے پرستے لگتے ہیں  
 وٹامن بی ۶ : بالوں میں طبیعت کی گراؤٹ، اکتا ہست، زیند کا غلبہ، چڑچڑاہٹ  
 حیاتیات بی ۶ : جراثیمی بیماریوں کی قوت ممانعت کی کمی، دماغی کمزوری، اعصابی  
 سندش، ہوتوں کی سوجن۔ جلد کی خشکی اور داغ دھبے اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو  
 جاتی ہے۔ اس کے بہترین ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈا

۲۔ دودھ

۳۔ گوشت۔ کھجور۔ گردے وغیرہ

۴۔ سالم اناج کے پھلکوں میں اس کی خاصی مقدار پائی

۵۔ نم۔ ہری سبزیاں

۶۔ جاتی ہے

۷۔ اس کا کیمیائی نام بائیوٹن

۸۔ وٹامن بی ۷ : وٹامن بی ۷ کیکس کے زمرے کا ایک وٹامن ہے۔ اس کی کمی سے جلد

۹۔ حیاتیات بی ۷ : کی رنگت زردیڑھاتی ہے۔ خون کی کمی سرخ جیسوں میں کمی واقع ہو

۱۰۔ جاتی ہے۔ بعض دماغی عارضے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کی کمی سرطان بھی پیدا کر سکتی ہے۔

۱۱۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

۱۲۔ گائے کا دودھ

۱۳۔ بڑے بڑے کا گوشت

۱۴۔ انڈا

۱۵۔ پنیر

۱۶۔ مرغی کا گوشت

۱۷۔ کھجور

۱۸۔ گیموں

۱۹۔ چھندر

۲۰۔ بندگو بھی

۲۱۔ گاجر

۲۲۔ گریپ فروٹ

۱۲۔ نارنگی

۱۳۔ پیاز

۱۴۔ مٹر

۱۵۔ مونگ

۱۶۔ آلو

۱۷۔ کشمش

۱۸۔ پالک

۱۹۔ سٹابری

۲۰۔ ٹماٹر

۲۱۔ شلغم



اس کا کیا نام رکھ ایسڈ  
 وٹامن بی ۸ اس سے خون کے نیلے پیدا ہوتے ہیں۔ ہڈی کا گودا صحیح حالت  
 حیاتین ب ۸ میں رہتا ہے۔ اس کی کمی سے منہ آجاتا ہے۔ بدن لاغر ہو جاتا  
 ہے۔ مائع پاؤں میں سوئیاں چھیتی ہیں۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

- ۱۔ انڈیا
- ۲۔ معدہ
- ۳۔ غیر
- ۴۔ ہرے پھول والی بیزیاں یاں تک کو گھاس میں بھی یہ
- ۵۔ گردے پورے۔
- ۶۔ وٹامن ہوتا ہے۔

اس کا کیا نام اینڈوسٹال  
 وٹامن بی ۹ یہ وٹامن بی بلیکس کے کہنے کا ایک فرد ہے۔ اس کی کمی گنہا پن پیدا  
 حیاتین ب ۹ کرتی ہے۔ مائع میں خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع  
 یہ ہیں۔

- ۱۔ دودھ
- ۲۔ انڈیا
- ۳۔ غیر
- ۴۔ کھجی
- ۵۔ بکری اور گائے کا گوشت
- ۶۔ پھل

اس کا کیا نام ہے کوہن  
 وٹامن بی ۱۰ اس کی کمی سے جسم میں چربی ٹھیک تقسیم نہیں ہوتی۔ جگر اور گردے  
 حیاتین ب ۱۰ کے نسل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ خون کے سفید جسموں میں سیارہ یول کے  
 جراثیم کی ممانعت کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ بیضہ تولید کے لیے کوہن لازمی چیز ہے۔  
 یوزچہ کی چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ پیدا کرتا ہے۔ خون کے دباؤ، دل کی کوہن  
 اور دم صدمہ کے لیے بھی بہت اچھی چیز ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

- ۱۔ انڈیا
- ۲۔ دودھ
- ۳۔ پھل
- ۴۔ گیہوں
- ۵۔ جو
- ۶۔ بندھو بھی
- ۷۔ گاجر
- ۸۔ مٹر



۱۱۔ بکری کا مغز

۹۔ گردے، کلیجی

۱۲۔ پالک

۱۰۔ پیاز

اس کا کیمیائی نام پیرامینونیزونک ایسڈ  
 ہے۔ اس میں وٹامن در وٹامن پائے جاتے  
 وٹامن بی ۱۱

جیاتیٹن پ ۱۱ اس کی کمی سے سر کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ یہ دق کے جراثیم کو  
 خاک کرتا ہے۔ جلد کو سورج کی تیش کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے استعمال  
 سے دھوپ کو برداشت کرنے کی طاقت میں کمی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے قدرتی  
 ذرائع درج ذیل ہیں۔  
<https://totalpdfbooks.blogspot.com>

۴۔ دودھ

۱۔ انڈا

۵۔ پنیر

۲۔ اناج

۶۔ کلیجی، گردے، کپورے۔

۳۔ سبزیاں

وٹامن بی ۱۲  
 جسم میں خون پیدا کرنے والے اعضاء کے لیے بہت مفید ہے  
 خاص کہ ہڈی کے گودے اور عصبی نظام کی تندرستی سے اس کا گہرا  
 جیاتیٹن پ ۱۲ تعلق ہے۔ اس کی ضرورت مقدار بہت ہی معمولی یعنی روزانہ دوسو سے  
 دس مائیکروگرام ہے۔

انسانی جسم میں اس کی کمی ہوتی ہے تو ابتدا میں سارے اعضاء کی بیماریوں سے ہوتی  
 ہے۔ اس کی کمی سے حرام مغز، اعصاب اور مدغ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔  
 اس وٹامن کی کیمیائی ساخت میں یہ عجیب بات ہے کہ اس میں ایک دھات کو ہارٹ  
 ہوتی ہے۔ جو فقط حیوانی غذاؤں ہی میں پائی جاتی ہے۔

اس کی تحقیق کئی قسم کے جراثیم بھی کرتے ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اس کا اہم ذریعہ  
 جراثیمی عمل ہی ہے۔ جنگالی کرنے والے جانوروں کے معدے میں جہاں غذا محفوظ رہتی ہے  
 وہیں یہ جراثیم بھی ہوتے ہیں اور کیمیائی طور پر وٹامن بی ۱۲ جراثیم ہی سے حاصل کی جاتی ہے  
 یہ جراثیم ہیں۔

۱۔ شریٹ مائیٹین گرائیسیس

۲۔ سٹریپٹومیزیریسی ایفنز

۳۔ بیس سیٹس



اس دھامن کے ذرائع درج ذیل ہیں۔

۳۔ گوشت۔ کبھی گردہ

۱۔ انڈا

۴۔ سویا بین۔

۲۔ دودھ

اس کا کیا ہی نام اسکو ربک ایسڈ

دھامن کی

اس کی کمی سے جسم اور چہرے پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ ہڈیاں اضمحلت

جیاتین ب

کمزور ہو جاتے ہیں۔ مسودہ حوں سے خن بننے لگتا ہے۔ گنٹھیالہ

جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ وزن گھٹ جاتا ہے۔

دائیں کے امراض مثلاً انفونزہ، نزلہ، زکام، کھالسی میں اس کا استعمال فائدہ مند

ہے۔

کثرت حیض کی مریضہ کو اس کے استعمال سے حیض باقاعدہ آنے لگتا ہے۔ درد زہ کی

حالت میں بھی یہ مفید ہے۔ یہ دھامن متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے فوائد

یہ ہیں۔

۸۔ آلوچہ۔ آلو، بخارا۔

۱۔ انڈا

۹۔ آم

۲۔ دودھ

۱۰۔ انار

۳۔ سنکڑہ۔ ندنگی۔ گرب پودٹ

۱۱۔ انجیر

۴۔ ٹماٹر

۱۲۔ انناس

۵۔ ہری مرچ۔ سرخ مرچ۔ شملہ کی مرچ

۱۳۔ مول

۶۔ بند گوبھی۔ پھول گوبھی۔ گانٹھ گوبھی

۱۴۔ کپالو۔ کچنال۔ کدو۔ کرٹا۔ گلکڑے

۷۔ کرم کا ساگ۔ خرفہ کا ساگ۔ سرسوں کا

۱۵۔ مرٹ۔ مونگ۔ مسور۔ ماش

ساگ۔ چولانی کا ساگ۔ باقر کا ساگ۔ میتھی

۱۶۔ جند کی توری۔

۸۔ ساگ۔

دھامن سی پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔ گرمی میں پڑا رہنے سے ضائع ہو

جاتا ہے۔ تلبے اور لوہے کے اثرات سے بھی اس کو نقصان پہنچتا ہے۔ پکانے سے

بھی کافی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔ دھامن سی والی چیزوں کو زیادہ دیر پانی میں بھگو کر نہ

رکھنا چاہیئے۔



یہ دھاتیں ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے  
 یہ نہ ہو تو ہسٹیکس کا مرض ہو جاتا ہے۔ تھل کے دونوں طرفوں کو اس  
 سیٹائین و کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔  
 بالکل کو دھاتیں ڈی اور لیسیم کم ہٹے تو ہڈیاں کمزور اور نرم پڑ جاتی ہیں۔ اس کے قدرتی  
 غذائے یہ ہیں۔

۱۔ مچھلی کا تیل  
 ۲۔ انڈے کی زردی  
 ۳۔ دودھ۔ کھن۔ بالائی  
 ۴۔ سورج کی روشنی دھاتیں ڈی کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔  
 دھاتیں ای  
 حیاتیات  
 اس کا کیمیائی نام نوکو فیرو ل  
 سے نسل بڑھانے کی صلاحیت برقرار رہتی ہے۔ یہ دل کے عضلوں کی  
 بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ یا تجھ بن کو دودھ کرتا ہے۔ اس کی کمی سے  
 مردوں اور عورتوں کی قوت تولید کم ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے لیے بھی بہت مفید ہے۔  
 اس کے قدرتی غذائے یہ ہیں۔

۱۔ انڈا  
 ۲۔ دودھ  
 ۳۔ مچھلی  
 ۴۔ گندم  
 ۵۔ اخروٹ۔ پستہ۔ چلتوزہ۔ تل۔

## انڈا اور حرارے

جسم کی مشین کو چلانے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔ اس سے جسم میں طاقت آتی ہے۔  
 طاقت کے بغیر جسم کام نہیں کر سکتا اور نہ انسان کا درجہ حرارت یعنی حرارت غریزی قائم رہ سکتی  
 ہے۔ تندرستی کے لیے انسان کا درجہ حرارت ۹۸۔۴ ہونا چاہیے۔ اس حرارت میں کمی بیشی  
 ہوگی تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ اور اس حرارت کو ہم حراروں یعنی ر  
 سے جانچ سکتے ہیں۔

حوارہ ایک مقدار کا نام ہے جس کے ذریعے غذا سے حاصل شدہ حرارت یا طاقت کی  
 پیمائش کی جا سکتی ہے۔ ایک حوارہ ہمارے جسم میں حرارت کی وہ مقدار ہے جو پانی کے ایک  
 گرام ایک سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے کافی ہے۔ جب غذا ہضم ہو جاتی ہے تو وہ  
 خلیوں میں آکسیجن کے ساتھ مل کر طاقت پیدا کرتی ہے۔ اور اس سے حرارت خارج ہوتی



ہے۔ بعض غذائیں زیادہ حرارت پیدا کرتی ہیں اور بعض کم۔  
جسم میں مختلف غذاؤں کے جلتے یا استعمال ہونے سے حرارتوں کی مختلف مقدار پیدا  
ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل چارٹ سے اس کا بخوبی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

نام غذا۔	مقدار حرارت فی اونس
انڈے کی سفیدی	۱۱ حرارتے فی اونس
انڈے کی زردی	۱۰۰ حرارتے فی اونس
دودھ	۲۰ حرارتے فی اونس
نستے	۸ حرارتے فی اونس
بیضا ہوا مرغ	۱۰۰ " " "
ابلا ہوا مرغ	۶۰ " " "
مچھلی	۶۰ " " "
گھی	۲۰۰ " " "
بکھن	۲۰۰ " " "
مارجرین	۲۰۰ " " "
بکرے کا گوشت	۵۰ " " "
گائے بھینس کا گوشت	۱۰۰ " " "
بکرے کا بیضا ہوا گوشت	۹۰ " " "
گائے کا بیضا ہوا گوشت	۲۰۰ " " "
کھیتی	۸۰ " " "
بادام	۱۹۰ " " "
سیب	۱۵ " " "

نام غذا	حرارتے فی اونس
کیلا	۲۰ " " "
لوسیا	۱۵ " " "
گاجر	۱۵ " " "





جس آدمی کا کام زیادہ تر بیٹھے کھانا ہو اسے... ۲ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے اور رخت کش کو... ۳ حراروں کی۔ ایک شخص جس قدر حرارے غذا کی صورت میں کھاتا ہے اگر وہ سارے استعمال نہ ہوں تو جسم مرنا ہو جاتا ہے۔ اور مرنا پا صحت کے لیے اچھا نہیں۔

**اند اور متوازن غذا:** متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو تندرستی کی محافظ ہو۔ عالی ادارہ صحت نے اس کی تعریف یہ کی ہے کہ مکمل جسمانی ذہن اور معاشرتی اسودگی کا دوسرا نام تندرستی ہے اور یہ اسودگی اس وقت حاصل ہو سکتی ہے جب ہماری غذا متوازن ہو۔ اور اس میں وہ تمام اجزاء متوازن مقدار میں موجود ہوں جن سے جسم کو مناسب مقدار میں حرارت اور توانائی ملتی ہے۔

ہمارے یہاں اکثر غذائیں متوازن نہیں ہوتیں۔ ان میں وٹامن یعنی حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے بعض اسباب درج ذیل ہیں۔

- ۱۔ متوازن غذا سے نادانیت
  - ۲۔ غلط غذائیں استعمال کرنے کی عادت
  - ۳۔ غلط ماحول کے اثرات
  - ۴۔ صحت بخش چیزیں کھانے سے گریز۔
  - ۵۔ غیر متوازن غذاؤں سے رغبت
  - ۶۔ بعض ادویات کسی بیماری میں پوہیز کی پابندی کے بعد کم کھانے کی عادت۔
- کوئی مشین ایندھن کے بغیر نہیں چل سکتی۔ ہمارا جسم بھی ایک مشین ہے۔ بڑی ہی عجیب و غریب اور پیچیدہ مشین ہے۔ یہ بھی ایندھن سے چلتی ہے اور یہ ایندھن ہماری غذا ہوتا ہے۔ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس کا ایک حصہ جسم میں موجود آکسیجن سے مل کر چلتا ہے اور اس سے توانائی پیدا ہوتی ہے۔

جس طرح کسی مشین کو چلانے کے لیے زیادہ ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے، ایک عام مشین اور ہمارے جسم کی مشین میں بس اتنا فرق ہے کہ اگر عام مشین کا ایندھن بند کر دیا جائے تو وہ فوراً بند ہو جائے گی لیکن ہمارے جسم کی مشین میں قدرت نے جو خوبی رکھی ہے وہ یہ ہے کہ اگر غذا نہ ملے تو وہ چند روز تک کام کرتا رہتی ہے۔ فوراً ہی بند نہیں ہو جاتی۔ وہ



غذا نہ ملنے کی صورت میں گلا میکر جن سے ایندھن کا کام لیتا ہے۔

گلا میکر جن میرانی نشاستے کو کیتیر میں جس کا کچھ ذخیرہ ہمارے جگر میں جمع رہتا ہے۔ اور غذا نہ ملنے کی صورت میں غذا کا کام دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی جیسی بھی غذا غذائی ذخیرے کا کام دیتی ہے اور پھر سب سے آخر میں جسم کے اجزاء۔ جسے لحمیہ کہل کھل کر جسم کو خوراک مہیا کرتے ہیں۔  
<https://totalpdfbooks.blogspot.com>

ہر غذا جو ہم کھاتے ہیں مختلف چیزوں کی بنی ہوئی ہے اور ان چیزوں میں مختلف بنیادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جن کا ہماری غذا میں متوازن مقدار میں ہونا بڑا ضروری ہے۔ اگر مشین میں ایندھن کی مقدار زیادہ یا کم ہو جائے تو وہ ٹھیک کام نہیں کرے گا۔ بالکل اسی طرح ہمارے جسم کی مشین کے ایندھن یعنی غذائیں کی بیشہ ہو جائے تو وہ ٹھیک کام نہیں کرے گی جگر بھاری ہو جائے گی۔ اور ہم کسی بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اور مختلف بیماریوں کا شکار ہونے سے بھی ایک تو عمر کم ہوتی ہے دوسرا بڑھاپا قبل از وقت آ جاتا ہے۔ لہذا بیماریوں سے بچنا اور غذا کو متوازن ہونا چاہیئے۔ ہم اپنے جسم کی ضرورتوں کے مطابق غذائیں نہیں کھاتے۔ زبان کے چٹاڑے کے لیے بھی غلط چیزیں کھاتے رہتے ہیں اور صحیح چیزوں کو ہاتھ نہیں لگاتے۔ خوراک کے طور پر غذا ہی کو لینے پر ڈھان اور غذائیت سے بھرپور چیز ہے۔ دودھ کی طرح یہ بھی ایک مکمل ترین غذا ہے۔ دنیا میں دو ہی غذائیں ایسی ہیں جنہیں مکمل تسلیم کیا گیا ہے۔

۱۔ دودھ ۲۔ انداز

لیکن بہت سے لوگ اندھے کو دیکھنا تک گوارا نہیں کرتے اور دودھ سے انہیں گھن آتی ہے۔ تاہم پل صحت کے لیے بہترین چیز ہیں۔ لیکن ایسے لوگ بھی جو پل کھانا پسند نہیں کرتے۔ اس طرح اگر ذاتی پسند و ناپسند کی فہرست تیار کی جائے اور میرانی کر دینے والا ایک موقع تیار ہو جائے گا۔

غذا کے سلسلے میں بعض فیصلی ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہیں خدا کی خبیلی کہا جاتا ہے۔ وہ اپنی پسند و ناپسند کو اپنا موقف بنا لیتے ہیں اور اپنی ناپسندیدہ مگر صحت کے لیے ضروری اشیاء کو چھوڑنا پسند نہیں کرتے جن لوگوں کو بعض چیزیں کھانے اور بعض چیزیں نہ کھانے کا ضبط ہو ان کو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ان کی غذا مکمل اور متوازن ہونی چاہیئے ورنہ

محنت بگڑ سبائے گی اور محنت کا بگڑنا عمر پر بڑی طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ بچپن میں انسان کی نشوونما بڑی تیزی سے ہوتی ہے اس لیے بچے کے لیے غذائیت سے بھرپور غذا بہت ضروری ہے۔ لیکن بچے ایسی چیزوں کے رسیابن جاتے ہیں جو انہیں نہیں کھانی چاہئیں اور جو چیزیں انہیں نہیں کھانی چاہئیں وہ کھاتے ہیں۔ لہذا ان کے لیے بھی متوازن اور مکمل غذا کا خیال رکھنا چاہیے۔

بڑھاپے کے کئی اسباب ہیں۔ مثلاً متوازن غذا سے لاپرواہی اور اس کی کمی۔ جسمانی زخم میں پرانے اجزاء کے ضائع ہونے اور ان کی جگہ نئے اجزاء بننے کا عمل ہمیشہ جاری نہ رہتا۔ یعنی جو خلیات جسم میں مرتبہ ہوتے ہیں ان کی جگہ نئے نہ پیدا ہوتا۔ بڑھاپا ایک بیماری ہے جس میں عمر کے ساتھ ساتھ انسان کی شریانوں اور وریدوں کی ساخت میں فصلات و نشین ہو جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہمارے خون کی نالیوں کی قدرتی لچک ختم ہو کر ان میں سختی آ جاتی ہے۔

وہ مادہ جو خون کی نالیوں میں جھم جاتا ہے وہ کولسٹرول

کہلاتا ہے۔ اس کو طبی اصطلاح میں تصلب شرایین یعنی شریانوں کا سمٹنا اور بے لچک ہو جانا کہتے ہیں۔ جس سے خون کا دھاڑ بڑھ جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔

کولسٹرول ایک قسم کا شحمی و روغنی مادہ ہے جو کئی بنا سستی لگتی، لکھن مارجرین، تیلوں اور جانوروں کے گوشت کی چربی میں پایا جاتا ہے۔

لیکن بعض لوگوں کی شریانوں میں روغنی اجزاء اکٹھے کے باوجود کولسٹرول نہیں جاتا۔ کیونکہ ان کے جسم میں جتنا بھی کولسٹرول پیدا ہوتا ہے وہ ایک کیپائی جسمانی عمل

سے ان کے جسم میں ہی صرف ہو جاتا ہے۔ جبکہ کولسٹرول کے بارے میں جدید سائنسی تحقیق یہ ہے کہ یہ تغذیہ اور استعمال غذا میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یعنی کہ یہ جنسی انزوات یعنی ہارمونز کی پیدائش کے علاوہ صفراوی نکلیات کا بھی ذمہ دار ہے۔

جوفیس یعنی شحمی اجزاء خوراک کو تحلیل کرتے ہیں۔

اس مقصد کے لیے خود انسان کا جسم تین سو ملی گرام کولسٹرول ہم کو دیا کرتا ہے جو لوگ متوازن و مکمل غذا استعمال کرتے ہیں کولسٹرول کا شمار نہیں ہوتے۔

اس کے علاوہ قدرت کاملہ نے بن غذاؤں میں کولسٹرول پیدا کیا ہے انہی میں اس کا بدو



ایسی تھن د  
 (بھی پیدا کیا ہے لیکن جب ہم روغنی غذائیں استعمال کرتے ہیں  
 تو کولسٹرول تو جسم میں کمی کی گئی ہے جس کی جگہ پر پینے جاتا ہے لیکن اس کا بد وقت نہیں پہنچتا اور  
 کولسٹرول ٹریانوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جبکہ ایسی تھن زرد رنگ کا موسم کی قسم کا ایک مادہ  
 ہے جو انڈے کی زردی سے بھی مصنوعی طور پر تیار کیا جاسکتا ہے۔ ویسے اس کی کئی مادیوں  
 کے ذرائع ہیں۔

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| ۱۔ انڈا  | ۲۔ بادام                  |
| ۲۔ دودھ  | ۵۔ گھی                    |
| ۳۔ زیتون | ۶۔ گوشت۔ کھجور۔ گودے۔ دل۔ |

ان غذاؤں کے استعمال سے قدرتی طور پر کولسٹرول اس طرح اثر انداز نہ ہوگا کہ انسان  
 کو وقت پہلے ہی بوڑھا بنا دے۔

## انڈے کے مجربات باہیرہ

نسل انسانی کے تپیل کو قائم رکھنے کے لیے قدرت کاملہ نے ایک سلسلہ قائم کیا جسے  
 سلسلہ تولد و نسل کہتے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اس سلسلہ کو جاری رکھنے کے لیے انسان کو ایک  
 خاص قوت و دیعت کر دی جسے قوت باہ کہتے ہیں جس کے باعث کے سبب مریض یا تو فعل خاص  
 میں کوئی خاص قدرت محسوس نہیں کرتا اور اگر اس کی طرف راعب ہوتا بھی ہے تو اس فعل سے اس کی  
 قدرت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کہیں پوری طرح انتشار نہیں ہوتا اور کہیں ہوتا ہے تو وہ اس قدر نہیں ہوتا جس  
 سے جانین کی پروری طرح تسکین ہو جائے اس کے لیے انڈے کے مجربات باہیرہ اکیس  
 اثاثہ ہیں۔ ماریٹن کے استفادہ کے لیے چند مجربات پیش کیے جاتے ہیں

مجموعہ مقوی: مغز ختم کردہ اجزاء		
ہر ایک ایک تولہ	تو دریں	۲ تولہ
	بھینس	۲ تولہ
	شلب معری	۲ تولہ
ہر ایک ڈیڑھ تولہ	شقاقل	ہر ایک ۲ تولہ
	تالکمانہ	۲ تولہ
ہر ایک ڈیڑھ تولہ	بھینس	۲ تولہ
	مصلین	۲ تولہ





## حبِ مقوی باہ:

۴ ماشہ	پداری کنہ	۴ ماشہ	شک خالص
۴ ماشہ	پنیر پلہ شتر اعرال	۴ ماشہ	تخم دھترورہ
۴ ماشہ	ماہی رو میاں	۴ ماشہ	فلفل سیاہ
۴ ماشہ	عقر قرعہ	۳ ماشہ	کشتہ شکر
۴ ماشہ	تخم انگلی	۴ ماشہ	کشتہ قلعی
۴ ماشہ	مصطکی رودی	۴ ماشہ	کشتہ بیض مرغ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو سہ گن شیر برگد میں کھل کر کے نخودی گولیاں بنائیں۔  
 ترکیب تیاری: ایک ایک گولی صبح و شام شیرۃ بادیاں سے کھلائیں۔  
 فوائد: صنعتِ باہ کے لیے جیہ الاثر ہے۔ مولدنی ہے۔ بے حد ممکن ہے۔

## قطراتِ مقوی: اجزاء

۱۰ تولہ	جوتری	۱۰ تولہ	لوبان کوٹریا
۱۰ تولہ	دارچینی	۱۰ تولہ	جوزبوا
۱۰ تولہ	مشک	۱۰ تولہ	قرنفل کھدار
۱۰ تولہ	زعفران خالص	۱۰ تولہ	کافور
۲۱ عدد	نردی بیض مرغ	۲۱ عدد	عقر قرعہ
تمام ادویہ کو اکیس عدد نردی بیض مرغ سے کھل کر کے بند لیں			ترکیب تیاری
			پتال جنتیل نکالیں
			ترکیب استعمال
			قطرہ عفو پر بالمش کریں۔
			افعال و منافع بے حد ممکن و مقوی ہے۔

## مرہ کنجشک: اجزاء

ایک مرغ	شک	ایک ماشہ	جوزا
اکیس عدد	چڑے	ایک ماشہ	زعفران
		۲ رتلی	افون

ترکیب تیاری واستعمال: چڑے اکیس عدد ذبح کر کے پیادہ آتین نکال دیں اور منہ بالادویہ ہر ایک کے پیٹ میں بھر کر سی دیں۔

سب چڑوں کو روغن زرد میں یہاں تک بریاں کریں کہ مرغ ہو جائیں۔ پھر ان کو ایک سیر شہد کے برتن میں رکھ دیں۔ چالیس یوم کے بعد ایک چڑا یومیہ کھائیں۔ افعال و منافع: بے حد عمک اور مقوی باہ ہے۔

حب احمر: اجزاء:

ایک تولہ	سم القار
ایک تولہ	شکر
ایک تولہ	گندھک آمہ سار مصفا
ایک تولہ	کشتہ بیضہ مرغ

مندرجہ بالا ادویہ کو ایک سولہوں کاغذی کے پانی سے کھل کر کے

ترکیب تیاری:

گولیاں بقدر مونگ بنائیں۔

یہ سولہوں کو ایک گولی جو انوں کو نصف گولی دودھ سے کھائیں۔

ترکیب استعمال:

یہ حد مقوی باہ ہے۔ مولد منی ہے۔ بے حد عمک ہے۔

افعال و منافع:

حضرت مسیح الملک حکیم اجل غلام کا خاص نسخہ ہے۔

حب مقوی باہ:

اجزاء:

کشتہ قلعی	کشتہ بیضہ مرغ
ملا جیت	کشتہ فرلاو
مشک خالص	کشتہ شاخ مرجان
ہر ایک تین ماشہ	کشتہ طلاء



زعفران  
ہر ایک ۱۰ ماشہ  
مروارید ناصفتہ  
کھرباسے شمش  
زہر لہرہ خطائی  
لبا شیر کبود  
عقیقہ یمنی  
یا قوت احمر  
زمرہ خضر

درد نقرہ  
۱۰ عدد  
عرق بید مشک  
۱۰ ماشہ  
ترکیب تیاری: صبا ادویہ کو عرق بید مشک میں کھل کر کے گولیاں بقدر مزاج بنائیں۔  
ترکیب استعمال: صبح کو ایک گولی، تولہ آب انگور یا ماء الحام یا گاجر کے رس یا  
بکری کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔  
فوائد: بے سقمی کا باہ ہے۔ مولدنی ہے۔ مغز قلب ہے۔

حلوہ محرک یاہ اجزاء: زردی بیضہ مرغ منزلیہ  
تالکسانہ  
روغن گائے

منزلیہ دام  
شہد  
صبا ام وزن  
ترکیب تیاری: صبا اجزاء کو کرڈے ڈنڈے سے رگڑیں جب ان کی اٹھت  
ختم ہو جائے اور روغن جدا ہو جائے تو رکھ دیں  
ترکیب استعمال: بقدر برداشت روزانہ کھائیں۔  
فوائد: دماغ کو طاقت دینے والی مقوی باہ دعا ہے۔

محبون تیرہ رتن اجزاء: منزلیہ غوزہ  
نراوند

منزلیہ دام  
کشتہ زہاد  
کشتہ بیضہ مرغ  
منزلیہ غوزہ  
ایک تولہ  
ایک تولہ  
ایک تولہ  
منزلیہ غوزہ  
کشتہ مرجان  
زنجبیل  
منزلیہ کشیز  
ہر ایک ۲ تولہ  
۱۰ ماشہ  
۱۰ تولہ  
چار تولہ

درفن بادام ۳۱۰ تولہ  
کشتہ چاندی ۳ ماشہ  
ترکیب تیار کی : بطریق معروف شہد کے ساتھ جلد ادویہ کی معجون بنائیں۔  
ترکیب استعمال : ۲-۲ ماشہ صبح و شام کھائیں  
فوائد : دماغ کو طاقت دینے والی مقوی باہ دوا ہے۔

معجون خاص : اجزاء  
عطر قرصا۔

نہیل ۳۵۵ عدد  
خولنجال ۳۵ تولہ  
ترکیب تیار کی : بطریق معروف شہد میں جلد ادویہ کی معجون بنائیں۔  
ترکیب استعمال : ۷ ماشہ سے آٹولہ تک روزانہ دودھ سے کھلائیں  
فوائد : بے حد مقوی باہ ہے۔ ممکن ہے۔

معجون مجرب علوی نفع قرصا : اجزاء  
نہیل ۳۰ عدد  
ترنفل ۳۰ عدد  
نہیل ۶۰ تولہ  
ترکیب تیار کی : بطریق معروف شہد سے معجون بنائیں۔  
ترکیب استعمال : آٹولہ قبل از غذا کھلائیں  
فوائد : معدہ کو تقویت دینے والی مقوی باہ غذا ہے۔

سیماب مقوی باہ : سیماب مصفی کو چار پیر آب بری تو ترشی سے کھل کریں جب  
خشک ہو جائے چار پیر آب بگ مار سے کھل کریں۔ جب خشک ہو جائے آب زرع  
لگوڑہ سے کھل کریں۔ خشک ہونے پر کڑکنا شرفی کے انڈہ میں مورخ کر کے پیسے  
حب ضرورت ہینگ باریک شدہ داخل کریں۔ پھر سیماب (ریا) ڈالیں۔ اس کے اوپر  
ہینگ ۳ ماشہ کا سفوف ڈال کر انڈے کو ماش کی دال کے آٹے سے بند کر کے



اس کے اوپر پاش کی دال کے اٹا کی دو انچل موٹی تہہ چڑھا دیں۔ خشک ہونے پر دو  
بیر پوست شمالی کے درمیان رکھ کر اوپر انکار رکھ دیں۔ دوسرے روز نکالیں۔ کڑھ  
بتاشرہ کی طرح شگفتہ ہوگا۔

مقدار خوراک: نصف چاول پانی میں رکھ کر کھلائیں۔ سات روز کا استعمال کافی ہوگا۔  
فوائد: معدے کی تعزیت دینے والی مٹھوی باہ دوالی ہے۔

اجزاء: طلائے عجیب الفوائد: مغز تخم بالنگنی  
سم الفار اتولہ نزدی بیضہ مرغ حب فردوت

ترکیب تیاری و استعمال: مذکورہ بالا ہر دو ادویہ کو خوب کھل کر کے انڈے کی نزدی  
اس قدر ملائیں کہ کوگولی باندھی جاسکے۔ جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر بذر علیہ پتال جعفر  
تیل نکالیں۔

سپاری اور میون کو چھوڑ کر پاش کریں اور پانی کا پتہ باندھیں ایک ہفتہ کا استعمال  
کافی ہوگا۔

فوائد: عضو مخصوص کی ہر کمزوری کو دور کرتا ہے۔

اجزاء: طلائے نفیس: برادہ قصب خرم ہ تولہ  
مغز نار جیل  
ہر ایک ادویہ پاؤ { مغز تخم بیدانجیر  
مغز پستہ  
اندھے کی نزدی ۱۰ عدد تخم جوز ماش سفید  
مغز قزما  
آدھ پاؤ  
آدھ پاؤ  
محل

ترکیب تیاری سب ادویہ کو کھل کر کے آتش شیشی میں تیل نکالیں  
ترکیب استعمال: عضو مخصوص میں پاش کر کے ادیر پانی کا پتہ باندھیں  
فوائد: اسرغادر میرٹھ سے پن کو دور کرتا ہے۔

اجزاء: طلائے خوراک کی

نوشادر

گندھک املہار

اتولہ سنکیا

اتولہ اندھے کی نزدی

اتولہ

۱۲ عدد

ترکیب تیاری، کھل کر کے ہندو پتال جنتی میں لکھیں  
ترکیب استعمال معاملہ دریاں پر ایک کیر لگا کر پان کھالیں بعد اوپر سے دودھ نہیں  
یہ ملا دھنوپ لگائیں۔

## اکسیر باد اجزاء

ست دار چینی	۳ ماشہ	عنبر اشہب	۳ ماشہ
ست پودینہ	۳ ماشہ	کستوری	۳ ماشہ
کچھ مہر	۲ ماشہ	جوہر سم الفار	۳ ماشہ
سلاجیت	اتولہ	دانتہ الاچھی کلاں	اتولہ
کشتہ بیغہ مرغ	اتولہ	دانتہ الاچھی خود	اتولہ
کشتہ شگرف	۳ ماشہ	جودہ لہر خطائی	اتولہ
ورق طلاء	۱ ماشہ	زعفران	اتولہ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو باریک کوٹ کر شہد کے ہمراہ دانتہ موٹھ کے  
بل پر گویاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرمی صبح ایک شام دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔  
فوائد: یہ خد معوی باد ہے۔

## حبت عجیب اجزاء

کشتہ شگرف	۱ ماشہ	جائنفل	۳ ماشہ
آدھے کی زردی	۱۵ عدد	جلوتکی	۳ ماشہ
کشتہ سم الفار	۱ ماشہ	بیرہ بھڑی	۳ ماشہ
افیون مصفی	۲ ماشہ	کچھ مہر	۱۴ ماشہ
چرہ مصفی	۲ ماشہ	مروارید	۱۴ ماشہ
:	۲ ماشہ	عقربوڑا	۱۴ ماشہ
سورگی	۲ ماشہ	خراہین مصفی	۸ ماشہ



ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو باریک کر کے زردی بیفہ مرہق کی مدد سے خوب زوردار ہاتھوں سے کھرا کر تے رہیں۔ جب دو سخت ہونے لگا لک ایک زردی ڈالتے جائیں۔ تا آنکہ بیفہ میں ۵ زردیاں کھرا ہو جائیں۔ پختے کے برابر گویاں بنائیں۔  
ترکیب استعمال: ایک گوبی جودہ یا چورس کے ساتھ۔

اجزاء:  
لبوب صغیر: مغز بادام  
حب تعلق  
مغز فندق  
مغز چلوڑہ  
حبۃ الزلم  
حبۃ الحفیر  
کھوپرا  
مغز پیستہ  
مغز چنبہ دانہ  
نار مشک  
سونٹھ  
ہر ایک ۹ ماشہ

پیل  
ترکیب تیاری و استعمال: ہب ادویہ کو کوٹ چھان کر زردی کے قوام میں معجون بنالیں۔  
حب ضرورت

ایک توڑ تک دودھ کے ساتھ کھلائیں  
فوائد: اباء اور گردوں کو تقویت دیتی ہے۔ کثرت سے منی پیدا کرتی ہے۔

اجزاء:  
معجون ممسک:  
زعفران  
شہد انج  
دار فلفل  
زنجبیل  
دار چینی  
قرنفل  
افیون  
جند بیستر  
ہر ایک ایک ماشہ  
مایہ شتر اعصاب  
حب دار فلفلی  
جوز بوا  
مایہ رو بیاں  
خراطین مصفا  
بسباسہ  
کشتہ بیفہ مربع  
مشک خالص  
ریگ مایہ  
ہر ایک ایک ماشہ

ترکیب تیاری: سب کو بار یک کر کے ۱۲ تولہ شہد ملا کر معجون بنائیں۔  
 ترکیب استعمال: ۲ ماشہ برقت عطر عشا تک انتظار کریں۔ اس اثنا میں کھانا  
 ہرگز نہ کھائیں بلکہ تھوڑا تھوڑا دودھ پیتے رہیں۔

عدم امساک کو مستقل طور پر ختم کرنے کے لیے ہم رتی روزانہ دودھ سے کھانا  
 کریں۔

فوائد: بے حد ممکن ہے۔ اور مقوی ہے۔

### خاکینہ مقوی باہ: اجزاء:

مرغی کے انڈوں کی زردی ۱۰ عدد کبوتر کے انڈوں کی زردی ۲۰ عدد  
 چڑیا کے انڈوں کی زردی ۲۰ عدد گیہوں کا میدہ ۲۰ تولہ  
 ترکیب تیاری: ان سب کو ملا کر گھی میں معجون لیں اور ۵ تولہ شکر سفید ملا کر اور  
 ۹ ماشہ دار چینی پیس کر ملا کر کھالیں۔ اگر مزاج سرد ہو تو کھانڈ کی جگہ شہد استعمال کریں۔

### انڈے کا قارما کو پیسا

اکسیر سیلان الرحم:

مرضی سیلان الرحم کے لیے مفید و مغرب نسخہ ہے

نسخہ: دار چینی ۱۰ تولہ کشتہ بیضہ مرغ ۱۰ تولہ  
 تالکمانہ ۱۰ تولہ تباشہ ۱۰ تولہ

ترکیب تیاری: بار یک کر کے معجون کریں۔

خوراک ۳ ماشہ گائے کے دودھ کے ساتھ دو ہفتے متواتر استعمال کریں۔

کشتہ بیضہ مرغ: انڈے کا چھلکا اندرونی جھلی سے پاک صاف کیا ہوا ایک پاؤ  
 لے کر بادیک کوٹ لیں اور ایک پاؤ آگ کا دودھ سے تر کر کے مٹکے کوٹے میں اچھی  
 طرح بند کریں اور زمین میں گڑھا کھود کر ایک من جنگلی اپلوں کی آگ دیں جو کئی دنوں میں  
 سہی ہوگی۔ تب تک آگ کا دودھ ڈیڑھ پاؤ بھیا کریں۔ اور کوڑھ کے منہ سے ڈھکنا  
 اٹھاتے ہوئے آگ کا دودھ آہستہ آہستہ ڈالیں۔ کسی قدر جوش پیدا ہوگا۔ اور



خود بخود دور ہو جائے گا۔

تب کوڑا کا منہ خام کریں اور اس مرتبہ میں سیراپیوں کی پہلے کی طرح آگ دیں۔ یہ آگ بھی کئی دنوں کے بعد سرد ہوگی۔ اب تیسری مرتبہ بھی کوڑا کا منہ کھولتے ہوئے ایک پاؤں آگ کا دھواں آہستہ آہستہ ڈالیں۔ پہلے کی طرح جوش پیدا ہو گا اور خود بخود فرو ہو جائے گا۔

اب کوڑا کا منہ بند کر کے جس سیر جنٹلی اپیوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکالیں۔ اگر کشتہ تیار نہ ہوا ہو تو جب تک کشتہ تیار نہ ہو جائے یہ عمل جاری رکھیں حتیٰ کہ انڈے کا جیل کا نہایت ہی ملائم رنگ سفید کشتہ ہو جائے گا۔ اس کو باریک پیس کر کسی صاف شیٹ میں محفوظ کر لیں۔

افعال و منافع : بوقت ضرورت ریفین جریان کو ایک رات سے دو رات تک سکھ کا ڈکے ساتھ صبح کے وقت کھلائیں۔ سات آٹھ دن میں نمایاں فرق ظاہر ہوگا۔ اور دو ہفتوں تک کلی صحت ہو جائے گی۔

گرم غذا اور تیز مصالحہ سے پرہیز ضروری ہے۔ کھٹی چیزوں اور ہم بستری سے بھی پرہیز کریں۔

### ضماد دوسرا اجزاء

اجرائن خراسانی	ایک ماشہ	افیون	ایک ماشہ
زعفران خالص	ایک ماشہ	انڈے کی سفیدی	حسب ضرورت

ترکیب تیار کی : ہر سردی کو ملا کر کھل کریں پھر اس میں انڈے کی سفیدی ڈال کر سمٹ کر لیں پس ضماد تیار ہے۔

ترکیب استعمال : صاف کاغذ پر لگا کر ریفین کی کپٹیوں پر جیاں کر دیں۔

افعال و منافع : ضماد لگتے ہی درد کم ہونے لگے گا۔ ۵ منٹ کے اندر اندر درد کا فورہ ہو جائے گا۔

یہ ضماد ہر قسم کے درد مر کے لیے اکیرا اثر ہے۔ سرخ اثر ہے فورہ اثر کرتا ہے۔ یہ ضماد ٹپتی پھڑکتی کپٹیوں کی رگوں کو تسکین دیتا ہے۔

اجزاء: اکسیر و درم رحم: ۱۔ فلفل سیاہ ۲۔ انڈے کی زردی  
 ترکیب: دو وزن کو ملا کر حمل کرانے سے رحم کے درم بارد کو فائدہ پہنچاتا ہے۔  
 مقوی باہ حلو: ۱۔ فلفل سیاہ مسفوف ۲۔ ماشہ روغن زرد ۳۔ آتولہ  
 ترکیب: حسب کو ملا کر مکی مکی آگ پر پکائیں یہاں تک کہ حلو کی طرح گاڑھا ہو جائے۔  
 استعمال:۔ بارہ منہ کھا لیا کریں۔  
 فوائد: تقویت باہ کے لیے بے نظیر ہے۔

اجزاء: اکسیر ذیابیطس: ۱۔ مسفوف فلفل سیاہ ۲۔ ماشہ  
 سرکہ میں پروردہ کیا ہوا انڈا ۳۔ آتولہ  
 استعمال:۔ یہ دونوں ملا کر کھا لیا کریں  
 فوائد: ذیابیطس میں مفید ہے۔

مغرب رمد بارو: اجزاء: ۱۔ فلفل سیاہ ۲۔ تین چار عدد  
 ترکیب و استعمال: ۱۔ انڈے کی سفیدی ۲۔ لک عدد  
 فلفل سیاہ کو انڈے کی سفیدی میں پیس کر آنکھ کے گرد لگادو  
 یسپ کر دیا کریں۔  
 فوائد:۔ محروب رمد بارو ہے۔

جزیرہ لائری: اجزاء:

مغز بادام شیریں مقشر	۸ عدد	مغز پنیر دانہ	۱
مغز چغوزہ	۳ ماشہ	تودرین	۱
مغز اخمدٹ		تلب مصری	۱
مغز پستہ		آرد خما	۱
مغز کدو	ہر ایک ۳ ماشہ	نشا ستہ بریاں	۳ ماشہ
مغز فندق		انڈے کی زردی	۱ عدد
مغز منقہ		روغن زرد	۲ تولہ



گائے کا دودھ ڈیڑھ چاؤ

ترکیب :- سب کا حریرہ بنالیں اور حسب ضرورت میٹھا ڈالیں۔  
مقدار خوراک :- ایسی ایک خوراک صبح نہارینہ کھا لیا کریں۔  
افعال و منافع :- بدن کو موٹا کرتا ہے اور تقویت دیتا ہے۔ مقوی باد ہے۔  
مقوی راسخ ہے۔

اجزاء

تریاقی نمکیر مسفر

۶ ماشہ روغن نند ۵ تولہ  
۶ ماشہ گائے کا دودھ آدھیر

انڈے کی زردی اور سفیدی ۴ عدد  
ترکیب استعمال :- سب کو ملا کر ذرا گرم کر کے ایسی ایک ایک خوراک ہر چار  
یا پانچ گھنٹے بعد پلاتے رہیں۔  
فوائدا :- تانا اور اس کے تمام مرکبات مثلاً زنگار اور طویا سبز وغیرہ میں اکیر ہے۔  
تمام خواش دار زہروں میں موثر و مہرب ہے۔

اجزاء

تریاق سوکھا

مچھلی کا تیل (کا ڈلیو سائل) ۲ ماشہ صمغ عربی ۳ ماشہ  
انڈے کی زردی نصف عدد عرق بادیان ۶ ماشہ  
کیلیم ہائپر فاسفاس ۲ گرین

تیار کیا :- سب کو محلول بنالیں۔

مقدار خوراک :- اس میں سے نصف صبح و شام کو قدرے دودھ میں حل کر کے  
پلا دیا کریں۔  
افعال و منافع :- بچوں کے دق اند لاغری و کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔

معجون موٹر پریس ٹنبری : اجزاء و ترکیب :-

موصلی سفید موصلی سیاہ ہر ایک ۲ تولہ

ستاوہ	خشاں	
سپاری دکنی	ہم الاخوین	
سجڑی	مصلیٰ	ہر ایک ایک تولہ
کرکس	تج	
مازو سبز	تیج پات	
لباشیر	صندلیں	
قرنفل بریاں	عود ہندی	ہر ایک ایک تولہ
الاچی خورد	کھربا	
الاچی کلاں	غنیہ گل سرخ	
کشتہ بیضہ مرغا	ناریل سیالی	
کشتہ صدف	نخم بادرنجبویہ	
کشتہ مرجان	نخم مورد	
کشتہ عقیق	صدق نورا	
منز تخم کنار	عبراشہب	
مروارید	عرق گافندبان	۱۔ ماشہ
سہری	ترنجبین مصفیٰ	ہر ایک ادھر
شہد		

ترکیب تیاری: پہلے آخری پانچ چیزوں کو ملا کر قوام کر میں اور باقی ادویہ باریک کٹ چھن کر اس میں ملا کر معجون تیار کر میں۔  
 مقدار خوراک: ۴ ماشہ صبح ۴ ماشہ شام کو پاؤں میں دھو کے ساتھ کھلا دیا کریں۔  
 افعال و منافع: اشتقاق رحم (ہسٹریا) کی خاص دوا ہے۔

اجزاء و ترکیب: حب ملندہ: قرنفل  
 زنجبیل  
 پنجال کبوتر صمراں  
 پوست جامن  
 ہر ایک ۴ ماشہ



انڈے کی زردی      ایک عدد  
 ترکیب تیاری:      سب ادویہ کو کوٹ پھان کر انڈے کی زردی سے چنے برابر  
 گولیاں بنائیں۔  
 ترکیب استعمال:      جاتے سے ۱۵ منٹ پہلے ایک گولی لعاب دہن میں گھس کر  
 لپک کر لیا کریں۔  
 فوائد:      بہترین ملذذ ہے۔

### حب اعصاب: اجزاء

کچھ مدبر	ایک تولہ	گولڈ کلڈ انڈ	۵ اگرین
مرچ سفید		مشک خالص	۶ رتی
دودھ عقری	ہر ایک ۳ ماشہ	انڈے کی زردی	۱ عدد
قرنفل			

ترکیب تیاری:      سب ادویہ کو خوب باریک پیس کر انڈے کی زردی میں دانہ ماش  
 کے برابر گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک:      ایک ایک گولی صبح و شام بعد از غذا پاؤ بھر دودھ کے ساتھ  
 استعمال کریں۔

افعال و منافع:      عصبی کمزوری کے لیے مجرب ہے۔ اعضائے رئیسہ کی کمزوری  
 میں بھی مفید ہے۔

## کاسمینک تھرائی اور انڈا

کاسمینک تھرائی اور سرجری اس سائنسی دور کی ایجاد ہے۔ اس کے معنی ہیں آرائش جمال کی  
 چیزوں سے علاج۔ پلاسٹک سرجری بھی اسی کی ایک شاخ ہے۔ قدرتی طور پر ہر عورت کی  
 تنہا ہوتی ہے کہ اس کے جسم کے ہر حصے میں پھول کی مانند تازگی اور ہلکے ہمیشہ برقرار رہے  
 قدرت نے خود بھی اپنی طرف سے عورت کو حسن و جمال کا ایک نمونہ بنا کر پیش کیا ہے۔ اس کے  
 جسم کی جاذبیت کی حدیں بیان سے باہر ہیں لیکن اس کے باوجود اس کے جسم کو نکھارنے کے

بچے صدر اور پچھلے بھی سہاوت بناوٹ کے لاتعداد املاز اپناتے جاتے تھے اور کبھی بھی زیادہ سے زیادہ تو چھاندہ ہی شمار تہہ میوں کے ساتھ اپناتے جاسے ہیں آج کے دور میں عورت کے خوبصورت اور نازک جسم کو چار چاند لگانے کے لیے اس قدر حاذیب نظر اور حیرت انگیز اشیاء اور اس قدر دلچسپ اور خوش کن طریقے ایجاد ہو چکے ہیں کہ بناوٹ و سہاوت والے جسم پر نظر پھل پھل جاتی ہے۔ کاسٹیکس مروی بھی انہی میں سے ایک طریقہ ہے۔ جبکہ کاسٹیکس مروی کے معنی پریشانیوں میں آپ سے اور دوسرے کے آپ میں چہرے کی دلکشی و دلقریبی اور سر کے بالوں کی چمک مک میں انڈے کو ایک نمایاں مقام حاصل ہے۔ اس سلسلے میں چہرے اور بالوں کو مختلف جالیاتی مسائل کے حل کے متعدد فارمولے پیش کیے جاتے ہیں جن میں امڈا ایک نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ چھائیاں اور چھائیاں چہرے پر ڈھانسنی اور سائرن کی کمی کی وجہ سے نمودار ہوتی ہیں۔ ان کے لیے پیل کھانا اور دودھ بٹنا بڑا مفید ہے۔ امڈا کھانا مفید ہے۔

ہفتے میں ایک بار بیچنگ کریم چہرے پر لگائیں اور انڈے کی سفیدی میں لیوں کا رس دس ملا کر چہرے پر ماسک (MASK) لگائیں۔

ترکیب ۱: ایک انڈے کی سفیدی کو چینی کی گول گہری پلیٹ یا پیالے میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔ جب اس میں اچھی طرح جھاگ اٹھائے تو آدھے لیوں کا رس اس میں چھڑیں۔ اب پھر دونوں چیزوں کو پھینٹیں۔ ماسک تیار ہے۔ ترکیب استعمال :- یہ ماسک چہرے پر لگائیں اور دس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں اس کے بعد جلد پر برق گلاب میں لپا ہوا کافور ملا کر لگائیں

چہرے کی چھائیوں چھائیوں کے لیے الزبتھا رڈن کا تیار کردہ انڈے کا آرڈوینا ماسک بڑا مفید ہے۔ یہ ماسک میوہ کی صورت میں ملتا ہے۔

ماسک کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ماسک ہمیشہ غسل کرنے سے پہلے لیں تاکہ جب آپ ماسک کے بعد غسل کر کے نکلیں تو آپ کا جسم اور چہرہ دونوں تر و تازہ ہوں۔ ماسک لینے سے دس منٹ پہلے چہرے پر دودھ لگائیں۔ دس منٹ کے بعد روٹی کے بچا ہے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر اس سے چہرے کو صاف کریں۔ اب تو لیے یا شوہر سے چہرہ



خشک کر لیں اور آٹھنے کے سامنے ماسک کو اپنے چہرے کے تمام حصوں پر دھامیں۔  
 ماسک لگانے سے پہلے اپنے بالوں کو لیڈائنہ جو لیں۔ ماسک کو گردن پر بھی لگائیں۔  
 ماسک لگانے کے بعد آنکھیں بند کر کے ۲۰ منٹ کے لیے لیٹ جائیں یا آرام  
 کری پر نیم دراز ہو کر ہلکی پھلکی چیز رسالہ یا کتاب پڑھیں لیکن اعصاب پر بوجھ نہ ڈالیں۔

**ماسک اتارنے کا طریقہ** آپ نے ماسک کے طور پر انڈے کی سفیدی اور  
 لیمن کے رس کا جو مواد چہرے پر لگایا تھا وہ دس  
 بیس منٹ میں خشک ہو جائے گا۔

اب روٹی کے ایک بڑے سے پھاہے کو نیم گرم پانی سے جھگو کر گردن اور چہرے  
 سے ماسک کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر چہرہ کھلے پانی سے دھوئیں اور تویہے سے  
 خشک کر لیں۔

اب چہرے پر سکن ٹانک لگائیں۔ اگر سکن ٹانک یا سٹرنجنٹ نہیں ہے تو روٹی کے  
 پھاہے کو عرق گلاب میں جھگو کر چہرے اور گردن پر لگائیں۔

چہرہ نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد تازہ پانی سے چہرے پر پھینٹے مارنا بھی مفید  
 ہے مگر ماسک اتارنے کے بعد میت زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں۔  
 ماسک اتارنے کے بعد ایک اپ نہیں کرنا چاہیے۔ ماسک اتارنے کے کم از کم دو  
 گھنٹے بعد تک فائونڈیشن پوڈر اور ردج سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

وہ مواد جو چہرے کو خوبصورت بنانے کے لیے اور چہرے کی مختلف خامیاں دور  
 کرنے کے لیے چہرے پر لگایا جاتا ہے ماسک کہلاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی، دودھ،  
 زیتون کا تیل، بادام بکھرے کارس، انگور کارس، سیب کارس، سنگترے کارس، شہد  
 عام طور پر ماسک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ہونٹوں کے ایک اپ کے لیے مختلف شیڈز کی لپ شک کو استعمال کیا جاتا ہے۔  
 بعض خواتین جب ایک اپ کرتی ہیں تو لپ شک لگانے سے ان کے ہونٹوں کے  
 ارد گرد کا سارا ایک اب اتر جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ٹھوڑی کا بیسی۔ ان کو معلوم ہونا چاہیئے  
 کہ لپ شک صرف ہونٹوں پر لگائی جاتی ہے۔ وہ ہونٹوں کو ٹشو سے خشک کر کے لپ  
 شک لگائیں۔

ہونٹوں کو دلکش بنانے کے لیے چہرے کی طرح کئی قدرتی طریقے ہیں۔ جو  
بہر حال کیمیکل طریقوں سے بدرجہہ بہتر ہیں۔  
ہونٹوں کو خوشنما اور دلکش بنانے کے لیے درج ذیل پھل استعمال کریں۔

۱۔ سیب

۲۔ چیری

۳۔ سٹابری

۴۔ سنگتہ

۵۔ مانٹا

۶۔ گریپ فروٹ

۷۔ آلو بخارا

۸۔ انجیر

۹۔ خربانیاں

۱۰۔ ناشپاتی

سبزیال:

۱۔ ٹماٹر

۲۔ پالک کا ساگ

۳۔ جعفری

۴۔ گاجریں اور گاجروں

کا جوڑی توڑا جواب ہے۔

۵۔ سلاو

۶۔ ولایتی لال مولیاں

۷۔ کھیرا

۸۔ لکڑی

۹۔ تربوز

۱۔ زعفران کھانے سے ہونٹ خوبصورت ہوتے ہیں۔

۱۱۔ عرق گلاب سے ہونٹ دھونے سے ہونٹ سرخ

ہوتے ہیں۔

۱۲۔ زیتون کا تیل (olive oil) اور روغن

بادام (ALMOND OIL) سے یعنی ان

روغنوں کا ہلکا سا مساج کرنے سے ہونٹوں پر دلکشی

آتی ہے۔

۱۳۔ ہونٹوں پر انڈے کی زردی کا لپک کرنے سے ہونٹ

بڑے دلکش ہوتے ہیں۔

۱۴۔ ہونٹوں پر تھپکا ماسک کرنے سے ہونٹ خوبصورت

ہوتے ہیں اور ہونٹوں میں دلکشی پیدا کرنے کا ایک نادر

نسخہ درج ذیل ہے۔

نسخہ:

انڈے کی زردی

زیتون کا تیل

آدھی زردی کھیرے کا جوڑ

بیس بوندی عرق گلاب

بیس بوندی

بیس بوندی

ترکیب: ان تمام چیزوں کو شیشے کی پیالی میں ڈال کر خوب چھینیں۔ یاں تک کہ یکجان ہو۔



جائیں۔ پھر ان کو پانچ منٹ تک سیٹ ہونے دیں۔

ہونٹ مرچ گلاب سے دھو کر خشک کر لیں اور پھر ہونٹوں پر مندرجہ بالا اشیاء کے آمیزے کا ہلکا ہلکا مساج کریں اس کے بعد پندرہ منٹ ہونٹوں کو ایسے ہی چھوڑ دیں اس عرصہ میں کوئی چیز نہ لگائیں۔ پھر گرم پانی سے ہونٹوں کو دھو ڈالیں۔

ایک ہفتہ بلا ناخن ایسا کرنے سے ہونٹ گلاب کی پٹکڑیاں مر جاتے ہیں۔ ہونٹوں پر دودھ کی بالائی بھی ان میں دلکشی و دلبری پیدا کرتی ہے۔

بہتر سے کیل جہا سے: چہرے کے کیل دھاسوں میں کے لیے درج ذیل نسخہ بڑا مفید ہے۔

انڈے کی سفیدی میں آدھے لیوں کا رس ملا کر لگائیں۔ اؤدات کو کیلا مٹن روشن لگائیں۔ بہت سی خواتین چہرے پر شہد کا ماسک لینا پسند کرتی ہیں شہد جلد کے لیے ایک بہترین غذا ہے۔ اگر شہد کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر ماسک لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ یعنی ایک بڑا چمچ شہد اور انڈے کی سفیدی پھینٹیں۔ پھر اسے چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

آنکھوں کی جھریاں: آنکھوں کے ارد گرد جھریوں کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں

خالص چربی	۱۲ اونس
بادام روغن	۶ اونس

ترکیب:- تینوں اشیاء کو آگ پر گرم کریں۔ جب گھل کر تینوں کو ٹڈ کریم کی طرح ہو جائیں تو آگ سے اتار لیں۔ ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ کریم تیار ہے۔ استعمال: اس کریم کو جھریوں پر لگائیں۔ آنکھوں کی جھریوں کے لیے بہت مفید ہے۔

ہمیشہ روشن: بالوں کے چھوٹے ہونے کی صورت میں ایک شیمو (EGG SA MPO) استعمال کریں۔ البتہ سونے سے پہلے کسی اچھے اور خالص روغن سے بالوں کو مساج کریں دوسری صبح ایک انڈے کی خوردی نیم گرم پانی کے ساتھ کپ میں پھینٹیں۔ پھر وہ محلول بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ اچھی طرح مساج کریں اور باقی ماندہ محلول سے تمام بال بھگو لیں۔ اپنے سر پر پلاسٹک شیٹ باندھ لیں۔ تاکہ انڈا اچھی طرح بالوں

کی جڑوں میں اپنا کام کرے۔ ایک گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں اب اسے ایک شپورے سے دھوئیں۔

بعض خواتین کے چہرے پر واضح پڑ جلتے ہیں اور چہرے کی جلد بڑی چکنی ہو جاتی ہے۔  
کے لیے انڈے کی سفیدی کا ماسک بہت بہت مفید ہے۔ اس میں تھوڑا سا لپا ہوا کافور  
ملا لینا چاہیئے اور ماسک اتارنے کے بعد کوئی مسکن ٹانک (SKINTAVIC) لگانا  
چاہیئے۔ ماسک نیم گرم پانی سے اتاریں اور بعد میں منہ پر ٹھوٹے پانی کے پھینٹے ماریں۔  
سر کی خشکی: درج ذیل نسخہ آزمائیں۔

یہ نسخہ متواتر چار روز تک استعمال کرنا ہوگا۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ پہلے اور  
تیسرے روز سفید روٹی کے ساتھ سفید آلو ڈین بالوں میں لگائیں۔ دوسرے اور چوتھے روز  
بالوں میں کسٹرائل سے مساج کریں۔ مگر پہلی بار بالوں میں کسٹرائل بہت ہلکا ہلکا لگائیں۔  
دوسری مرتبہ یعنی چوتھے روز کسٹرائل کی مقدار بڑھا دیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ تین رات کو سونے  
سے پہلے لگائیں۔ اگلی صبح اٹھ کر سرد دھونے سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے لگائیں۔ اگلی صبح اٹھ  
کر سرد دھونے سے پہلے ایک گھنٹہ بالوں میں انڈے کی زردی لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد نیم گرم  
پانی سے سرد دھو ڈالیں۔ اب بالوں کو ایک شپورے سے ایک بار دھویا جائے اور سر میں ٹھنڈا  
پانی ڈالا جائے۔ اب ہتھیلی پر تھوڑی سی کسٹرائل لے کر بالوں کی جڑوں کو لگائیں۔

اگر بالوں کی حفاظت نہ کی جائے تو ان کی نوکیں پھٹ جاتی ہیں جس سے بال بڑھنا بند  
ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کرنا چاہیئے۔ اور پھر بالوں کی جڑوں  
میں زیتون کا تیل لگا کر اچھی طرح مساج کریں۔ رات کو سر باندھ کر سو جائیں۔ صبح اٹھ کر بال  
شپورے کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے ان میں مہندی، شکر، کافی اور انڈے کو دودھ میں گھول کر  
بالوں میں لگائیں اور پھر انہیں ایک شپورے ہی سے دھوئیں۔

کاسمینکس کے علاوہ جڑی بوٹیوں کے استعمال سے بھی جلد اور بالوں کو خوبصورت  
بنایا جاسکتا ہے۔ ہمارے ملک کے اندر صرف جنگلوں میں بلکہ مندر میں بھی ایسی بے شمار  
جڑی بوٹیاں موجود ہیں جنہیں انڈرائٹس جن کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چکنی جلد اور  
کیلون کے لیے ایٹن کا ایک عجیب نسخہ درج ذیل ہے۔





۶۔ آدھا پاؤدو دھریں انڈے کی سفیدی ڈالیں اور سادے لیمل کارس پنچوڑ دیں۔  
اس محلول کو چہرے اور گردن پر ملیں۔

انڈے پر مٹی اور سب ذیل نسخہ چہرے کی چھائیاں دور کرنے کے لیے مجرب ہے۔  
پس ہونی سیپ      آدھا چمچ

لیمل      آدھا      بین      دوپچے  
پدی      آدھا چمچ      انڈے کا زردی      ایک عدد

ترکیب :- اس کا این بتائیں۔ اسی لٹن سے دن میں دو بار منہ کو اچھی طرح دھو لیں۔  
بالوں کی خشکی جو کسی طرح دور نہ ہوتی ہو اس کا مجرب نسخہ یہ ہے۔

سرسوں کا تیل      اچھا تک  
انڈا      ایک عدد      مٹی      آدھا پاؤ

ترکیب :-

تمام اشیاء کو یکجا کر کے بالوں میں لگائیں اور ہر پر سکاف باندھ لیں۔ ایک گھنٹہ  
کے بعد سر کے بال دھو ڈالیں۔ کسی طرح دور نہ ہونے والی خشکی کے لیے مجرب نسخہ ہے۔  
اگر بال گرتے ہوں تو ان میں مسلسل ۶۰ دن تک دودھ دہی اور انڈے کی سفیدی  
ملا کر اس مرکب سے مساج کریں۔ ایک گھنٹہ کے بعد بال سادہ پانی سے دھو ڈالیں۔

اس کے بعد شیمو کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔ البتہ ایک سیر پانی میں آدھا لیمل  
پنچوڑیں اور اس سے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔

بہترین کنڈیشنر :-  
منہ کی کو دودھ اور زیتون کے تیل میں گھولیں۔ پھر اس میں  
ایک چھوٹا چمچ انڈے کی سفیدی ملائیں۔ اب اس مرکب کو  
کپڑے سے چھائیں۔ مرکب زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہیے۔ اس کو بالوں میں لگائیں۔ ڈیڑھ  
گھنٹے بعد دھو ڈالیں۔

ایک آپ کا مقصد چہرے کو پینٹ کرنا ہی نہیں بلکہ جلد کی قدرتی ساخت کو بہتر بنانا  
ہے۔ اور شکل و صورت میں دلکشی پیدا کرنا ہے لیکن اکثر خواتین کے چہرے پر دلکش لگنے  
کے بجائے بھلا لگتا ہے۔

ایک آپ صرف اس وقت اچھا لگتا ہے جب اسے نفاست سے استعمال کیا جائے



اس کا سینک جلد کے مطابق خریدی جائے۔ ہر جلد کے لیے الگ ایک اپ ہے۔ ایک اپ کی دس جلد کی مختلف قسمیں ہیں۔ مثلاً  
۱۔ کھلے ساموں والی جلد۔ جس کو اسفنجی جلد کہتے ہیں۔ ایسی جلد پر ایک اپ زیادہ دیر نہیں ٹھہرتا۔

۲۔ خشک جلد۔ یہ جلد بے رونق ہوتی ہے۔ اس پر ایک اپ لگانا کافی مشکل ہوتا ہے۔ خشک جلد ایک اپ کو جذب نہیں کرتا اس لیے وہ نظر آتا ہے۔  
۳۔ نارمل جلد۔ اس جلد میں ایک اپ کرنا آسان ہے اور وہ کافی دیر تک تازہ رہتا ہے۔

۴۔ جاذب جلد۔ اس قسم کی جلد ایک اپ کو سمیٹ کر جذب کر لیتی ہے۔ اس لیے بار بار ایک اپ کی ضرورت پڑتی ہے گویا کہ ایک اپ کے لیے نارمل جلد بے مثال ہے لیکن اگر چہرے پر اکثر ایک ماسک یعنی آئڈے کا ماسک کا استعمال کیا جائے تو ہر قسم کی جلد والے چہرے کو دلکش بنایا جاسکتا ہے۔

بالوں کا تیل : بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کو تیل سے تر کر کے خوب مالش کی جائے ہفتہ میں ایک دو بار انڈے کی سفیدی کا شپور کرتے رہنا بھی ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ وہ چمکدار بھی ہوتے ہیں۔ ہیرا آئل کے ناموں سے ہزاروں قسم کے خوشبودار تیل بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ ان میں ڈارٹ آئل کی آمیزش ہوتی ہے۔ جو بالوں کے لیے زیر سے کم خطرناک نہیں ہوتا۔ ایسے تیل بالوں کی جڑوں کو تباہ کرتے ہیں۔ گنپائن پیدا کرتے ہیں۔ دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ناریل کا تیل عورتوں کے لیے اچھا ہے کیونکہ اس سے بال بڑھتے ہیں۔ کئی دماغی کمزوریوں کے لیے دماغ کا کام بھی دیتا ہے۔ لیکن ناریل کے تیل میں چکنائٹ زیادہ ہوتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے اگر ایک سیر تیل میں دو توڑے سوڈا ملا کر قدرے گرم کر کے نہا رہیں تو اس کی چکنائٹ کم ہو جاتی ہے۔ <https://totalpdfbooks.blogspot.com>  
زیتون کا تیل بھی سر کے لیے بہت اچھا ہے۔ کئی دماغی بیماریوں اور کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔

سر کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچانے والی باتیں بارام روغن ہے۔ اگر خالص بارام روغن مل جائے تو اس سے ہر تر کوئی چیز نہیں یہ بالوں کو مضبوط کرتا ہے۔ چمکہ اور کرتا ہے۔ دماغ کو تقویت دیتا ہے بعد شکوہ تیز کرتا ہے اور اگر اس میں ہفتہ میں ایک بار انڈے کی سفیدی ملا کر اس آمیزے سے بالوں کی جڑوں کی مالش کی جائے تو ان کے لیسا کیر ہے۔ دوائے بے نظیر ہے۔

ترپلہ مہندی کیورہ بیلا اور آمہ کے تیل میں بالوں کے لیے سفید پس اگر یہ خالص ہوں تو ان سے بال کاٹے اور مضبوط ہوتے ہیں اور جلدی نہیں گزرتے۔ بالوں کو لمبا اور چمکہ اور مضبوط کرنے والے چند تیلوں کے نسخے درج ذیل ہیں۔

نسخہ نمبر ۱: آب چقدر ایک سیر برگ ورم آدھ پاؤ  
تل تل ایک پاؤ آدھ سیر  
برگ مہندی آدھ پاؤ انڈے

ترکیب:- ۱۔ پلے آمہ، برگ مہندی اور برگ ورم کو ایک سیر پانی میں ڈال کر ہوش دیں۔  
۲۔ آگ نرم ہوتی چاہیے۔

۳۔ جب پانی آدھ جا مل جائے تو آب چقدر ڈال دیں۔

۴۔ جب یہ مواد کھو نہ سکے تو اس میں انڈے توڑ کر ان کی زردی سفیدی ڈال دیں۔

۵۔ اس مواد کو کڑھے سے متواتر ہلاتے رہیں۔

۶۔ تھوڑی دیر بعد اس میں تلوں کا تیل ڈال دیں اور اس کو خوب ابٹنے دیں۔

۷۔ جب سارا پانی جل جائے تو آگ پر سے اتار لیں۔

۸۔ ٹھنڈا ہونے دیں۔

۹۔ تمھاریس

۱۰۔ اس تیل سے بال خوب لمبے اور چمکہ رہتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۲: کلرل ہائیڈریٹ  
ڈال گیلک ایڈ  
ٹیکر کنٹریڈس  
گلیسرین  
ایک تولہ انڈوں کی زردی  
ایک تولہ ریکیٹ فائدہ سپرٹ  
۲ تولہ ناریل کا تیل  
۴ تولہ کیسٹرائل  
۸ تولہ



۱۔ پہلی چھ چیزوں کو آپس میں ملا کر ہلائیں۔

ترکیب:- ۲۔ ناریل کاتیل اور کیٹاٹل شامل کر دیں۔ ۳۔ خوب ہلائیں۔

۴۔ چوبیس گھنٹے دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔

۵۔ تھاکے بوتل میں بند کر لیں۔

۶۔ گرتے ہوئے بالوں کے لیے اکیس ہے۔

۷۔ قانع سکری ہے۔ جو سکری کسی طرح دور نہ ہوتی ہو اس سے دور ہو جاتی ہے۔

ترکیب استعمال: اس تیل کو استعمال کرتے سے پہلے سر کے بالوں کو ایک شیمو سے دھو لیں۔

چہرے کی جھریاں اور بے رونقی انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا بنا دیتی ہے۔ اس

کے لیے درج ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔

نسخہ: عرق کلاب ۱۰۰ گرام انڈوں کی سفیدی ۵ گرام  
ایم ۵ گرام روغن بادام ۵ گرام

ترکیب:- ۱۔ مندرجہ بالا اشیاء کو آپس میں ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ وہ گاڑھی ہو کر لٹی کی شکل اختیار کر لیں۔

۲۔ رات کو سوتے وقت چہرے کو گرم پانی سے دھوئیں۔

۳۔ چہرے کو کھردرے تولیے سے خشک کر لیں۔

۴۔ جس جگہ پر جھری نمودار ہو اس مرکب کو وہاں لگا کر ادھر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ مالش کریں۔

۵۔ جو جھریاں پیشانی یا آنکھوں کے نیچے نمودار ہوں انہیں دور کرتے کے لیے مندرجہ بالا مرکب بڑا مفید ہے۔ ٹھوڑی کا جھریاں معمولی مالش سے دور نہیں ہو سکتیں۔ لہذا کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کھردرے تولیہ کو خوب سرد پانی میں تر کریں۔

اب تولیہ کے دونوں کنارے ہاتھوں سے پکڑ کر ٹھوڑی کو آہستہ آہستہ رگڑیں اور کہیں ہاتھوں کو جھٹکا دے کر تولیہ سے ٹھوڑی پر ہلکی سی ضرب لگائیں۔ سو کر اٹھنے کے بعد یہ عمل روزانہ چندہ بیس مرتبہ کریں۔ اور اس کے بعد چہرے کو سائڈے کا ماسک دیں۔

جھریاں دور کرنے کا ایک اور عجیب نسخہ یہ ہے کہ دس توڑے شہد میں انڈے کی نمدی اور ایک لیون کا رس ملا کر چہرہ پر لپیپ کر کے چندہ منٹ کے بعد دھو ڈالیں۔

پندرہ میں دن لگاٹھ سے بھریاں دودھ جو جائیں گے۔ مہربان ہو ہے۔  
چمکے سے چمکے کے داغ دھو کر کرنے کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔  
۱۔ زردا باقی دانت ۳۔ بڑا سیما بن

۲۔ زردا رومی ۴۔ دوا منڈوں کی زردی سفیدی

ترکیب ۱۔ ان تینوں چیزوں کو انڈوں کی زردی سفیدی میں گھول کر رات کو سوتے وقت  
داغوں پر لگائیں۔ چند روزہ لای کرنے سے داغ ٹپ جائیں گے یا خالص دھو پڑ جائیں گے۔  
چہرے کی جلد زیادہ چکنی ہونے کا باعث بد پرہیزی اور دھوہٹا ہے۔ جن کے چہرے  
پر ہمیشہ چکناہٹ موجود رہتی ہو ان کو چاہیے کہ خداگ سادہ اور زود ہضم کھائیں۔ نیز گھی  
اور انڈے کا استعمال بہت کم کر دیں۔

نارنگی، سنگترے، مالٹے اور لیموں کے رس کا استعمال ان کو ضرور کرنا چاہیے۔ چل  
اور سبزیاں کھانے سے کھال کی چکناہٹ دور ہو جاتی ہے۔

مسور کی مال گٹھ کے دودھ اور انڈے کی سفیدی میں پیس کر ابٹن کی طرح روف  
دو تین بار لگانے سے جہا سے دودھ ہو جاتے ہیں۔

گوپ فردٹ کا رس ایک چمٹا تک اور ایک انڈے کی سفید پیالی میں رکھ کر اس  
میں ایک آنہ بھر بیٹھے ہوئے مہاگر کا چورہ اور تھوڑی سی دارچینی ملا کر ایک شیٹی میں تین  
چار دن رکھیں۔ پھر اسے دن میں ۳-۴ بار لگائیں۔ کیں جہا سوں کے لیے بہت مفید  
ہے۔

کیں جہا سوں کے لیے درج ذیل نسخہ بھی جیسا اثر ہے۔ اس کے  
استعمال سے کیں جہا سے جاتے نظر نہیں آتے۔

رنگ

۸ عدد

کچی ہلدی

اولہ

اندر جہ

۶ ماشہ

انڈے کی زردی

۸ عدد

ترکیب ۱۔ تینوں چیزوں کو آک کے دودھ میں پیس کر ایک بڑی گولی بنا کر

رکھ دیں اور رات کو انڈے کی سفیدی سے گھس کر جہا سوں پر لگا دیں پھر سویرے صابن سے  
منہ دھو دالیں۔

دیکر: جوالہ کی تپوں کو رو ہے کے کھل میں کرٹ کر کپڑا بھان کریں



اس سفوف میں تھوڑی سی انڈے کی زردی ملا کر خوب کھل کر پیس۔ مہم کی بنائیں۔ رات کو سوتے وقت ہاسوں پر لگائیں۔ صبح کو گرم پانی یا آبلہ کے پانی سے منہ دھو دیں۔

شہد بھی جلد کے لیے بہترین غذا ہے۔ اگر شہد کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر مار کر لیا جائے تو بہت ہی اچھا ہے۔

ایک بڑا چمچ شہد اور انڈے کی سفیدی کو پھینٹیں پھر اس کو چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

اگر آپ کے چہرے اور بدن کی جلد خشک ہے تو آپ کے لیے زیتون کے تیل اور انڈے کی سفیدی کا آمیزہ بطور روغن غسل بہت مفید ہے۔

پیسے نیم گرم پانی سے نہائیں تاکہ جسم کے مسامات کھل جائیں۔ پھر طریقہ روغن غسل: زیتون کے تیل اور انڈے کی سفیدی کے آمیزے کو نیم گرم کر کے بدن پر اس کی مالش کریں۔ پھر ذرا دیر آرام کریں تاکہ تیل جلد کے مساموں میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ یہ عمل سردی کے موسم میں بہت مفید ہے۔



## کشتہ جات

کشتہ قشر بیضہ مرغ مرغی کے انڈوں کے چھکوں کے اندر روئی جھلی دھڑ کر پیس۔ اس کشتہ کو برابر شکر و زعفران ملا کر کھل کر پیس اور لعاب گھیکو اور روزانہ ڈال کر ہفتہ کھل کر کیا کریں۔ پھر ٹیکہ بنا کر خشک ہونے پر مٹی کے کوزہ میں بند کر کے دوسراپلوں کی آگ دیں۔

کشتہ تو ایک ہی آگ میں ہو جاتا ہے۔ مگر جس قدر آہٹیں دی جائیں متوی تر زیادہ ہوتا ہے۔ ہر دفعہ شکر و زعفران ملانا چاہیئے۔

ترکیب استعمال: نصف رتی روزانہ کمسن میں ایک ہفتہ تک کھلائیں۔

فوائد: سرعت انزال اور احتلام کو دور کرتا ہے اور نہایت متوی تر ہے۔

کشتہ پوست بیضہ مرغ: انڈے کے چھکوں کو پیسے نک کے پانی میں تین چار روز جھگڑ رکھیں۔ اور پھر ان کی اندر روئی جھلی دھڑ کر کے

اناکو شیر مدار میں ترک کر کے بھر کسی مٹی کی بانڈی میں گول حکمت کر کے دو من اپلوں میں یا برتن بنانے



کی بھی کے اندر رکھ کر آگ دیں۔ سفید براق کشتہ تیار ہو گا۔  
ترکیب استعمال: ایک رات سے دو رات کشتہ ہمراہ کھن۔  
فوائد: جریان داحتمام کے لیے یہ کشتہ بہت مفید ہے۔

مقوی باہ اندے: جنس توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل جانوروں کے  
انڈے بطور غذا بڑے مفید ہیں۔

- ۱۔ کچھوے کے انڈے
- ۲۔ مرغی کے انڈے
- ۳۔ چڑیا کا انڈا
- ۴۔ کیوتر کا انڈا
- ۵۔ بیلچ کا انڈا
- ۶۔ شتر مرغ کا انڈا
- ۷۔ مچھلی کے انڈے
- ۸۔ سارن کا انڈا
- ۹۔ تیر کا انڈا

## انڈے کی چند جدید غذائیں

بروتھا ایک: اندے ۴ عدد نمک حسب ذائقہ  
نیخنی ۳ ٹیبل سپون کالی مرچ حسب ذائقہ  
آئل ۳ ٹیبل سپون مٹر ۲ ٹیبل سپون

ترکیب:- اندے اور نیخنی خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔ حتیٰ کہ یک جان ہو جائیں۔ اب نمک۔ مرچیں اور مٹر اس میں ڈال دیں اور پھینٹ لیں۔ فرائی پان میں آئل گرم کریں اور جب گرم ہو جائے تو انڈوں کا آمیزہ اس کے اندر ڈالیں۔ یہ آمیزہ ایک ساچل جائے گا۔  
انڈے سے تیار کردہ یہ ایک جدید غذا ہے۔ ایک ڈش ہے غذائی اہمیت کے علاوہ جس کی دوائی حیثیت یہ ہے کہ قوت باہ کے لیے بہت مفید ہے۔ توانائی سے بھرپور غذا ہے۔

اشیاء:-

## ویچی فرائی ایک:

انڈے ۴ عدد  
آئل ۴ ٹیبل سپون  
سرے پیاز ۲ عدد  
ادرک  
نمک  
کالی مرچ  
۵۔ ۶ کترنی  
۱ ٹیبل سپون  
۱ ٹیبل سپون







# خواص کتب : حکیم محمد عبداللہ

(۳۷ کتابوں کا سیٹ = ۵۴ روپے)

گھر پر اشیاء کے خواص۔ پھلوں اور سبزیوں کے خواص۔ درختوں اور پودوں کے خواص

۱۵/-	۲۰/-	۲۱- خواص مرچ	۱- خواص شد
۱۰/-	۲۰/-	۲۲- خواص موی	۲- خواص دی
۸/-	۱۵/-	۲۳- خواص سیب	۳- خواص دودھ
۸/-	۱۵/-	۲۴- خواص دھنیا	۴- خواص تمباکو
۶/-	۱۵/-	۲۵- خواص شہتوت	۵- خواص سونف
۱۵/-	۱۰/-	۲۶- خواص نیم	۶- خواص کھی
۸/-	۱۰/-	۲۷- خواص کدو	۷- خواص ہلدی
۲۵/-	۸/-	۲۸- خواص گھیکوار	۸- خواص مندی
۱۰/-	۱۰/-	۲۹- خواص پپل	۹- خواص نمک
۱۲/-	۲۵/-	۳۰- خواص برگد	۱۰- خواص پھلری
۲۰/-	۲۰/-	۳۱- خواص آگ	۱۱- خواص لیموں
۱۰/-	۸/-	۳۲- خواص ستیا ناسی	۱۲- خواص سنگترہ
۲۰/-	۸/-	۳۳- تحفہ گرما	۱۳- خواص گاجر
۳۰/-	۲۰/-	۳۴- حلیہ بھرات	۱۴- خواص کافور
۱۵/-	۱۵/-	۳۵- پھولوں سے علاج	۱۵- خواص انار
۱۵/-	۱۵/-	۳۶- کنزوری نامردی کا شرطیہ علاج	۱۶- خواص آم
۲۰/-	۱۰/-	۳۷- گنجینہ روزگار	۱۷- خواص پیاز
۲۵/-	۱۰/-	۳۸- نئی جوانی کنوردت شرما	۱۸- خواص لسن
۲۰/-	۱۰/-	۳۹- مخ الکیسیا حکیم محمد اسماعیل	۱۹- خواص انگور
۱۲۵/-	۸/-	۴۰- ہندوپاک کی جڑی بوٹیاں	۲۰- خواص تربوز

اعجاز پبلشنگ ہاؤس 2861 کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی-۲

صرف مائٹل درجہ میں پڑھیں گے گا وہ مائٹل درجہ میں پڑھیں گے گا